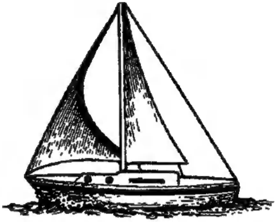
قوارب السعادة

في بحر الحياة

محمود زيان

١٥٨١
ز م ف

قوارب السعادة في بحر الحياة



تأليف

محمود زيان

بسم الله الرحمن الرحيم

العنوان : قوارب السعادة في بحر الحياة
المؤلف : محمود زيان
الإخراج الفني : اية محمد حبشي .
تصميم الغلاف : حسام الغمرى .
المراجعة اللغوية : قسم التدقيق اللغوي بدار جنا.

حقوق الطبع محفوظة

جنا

65 ش أحمد بركات متفرع من ش جمال عبد الناصر
فيكتوريا - الإسكندرية - مصر .
+20108416150 +20183164662
Email:info@janaa.info www.janaa.info

للاتصال بالمؤلف
+20168488604

الطبعة الأولى
٢٠٠٨م - ١٤٢٩ هـ

رقم الإيداع
٢٠٠٦/٢٦٢٠
الترقيم الدولي
x-2987-17-977

إهداء

إلى الباحثين عن السعادة والسرور
إلى المشتاقين إلى الفرح والحبور
إلى الكبار والصغار
ومن هم في عمر الزهور
إليكم جميعًا . . .
قوارب السعادة في بحر الحياة

المؤلف

المقدمـة

الحمـد لله رب العـالمين ، والـصلاة والـسلام علـى خـاتم الأنبيـاء والمرسلين ، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين ..وبعد .

لا شـك أن كـل إنـسان في هـذه الحيـاة يبحـث عـن الـسعادة وينشدها ويتمنى أن يُحَصِّلها لا فرق في ذلك بين الغـني والفقـير ، الكبير والصغير ، الـصحيح والـسقيم ، ولهـذا اهـتم النـاس جميعـا بحقيقة السعادة ، ومصدرها فكان منهم من رأى السعادة جمع مال ، ومنهم من رآها كثرة عيال ، وآخرون يرون أنها في المنصب والجاه ، أما المحقـقون من الناس الذين رزقوا قدرًا كبيرًا من الـذكاء اللمـاح والإحساس فقد أدركوا الحقيقـة وعرفـوا سـر الـسعادة ومـصدرها الذي تفيض منـه لتغمـر الإنـسان بالـسرور والانـشراح ، وصـدق الإمام حسن البنا حين قال :(إن السعادة التي ينشدها الناس جميعـا إنما تفيض عليهم من نفوسهم وقلوبهم ولا تأتيهم من خـارج هـذه القلوب أبدًا ، وإن الشقاء الذي يحيط بهم ويهربون منه إنما يصيبهم بهذه القلوب والنفوس كذلك

فإذا كان القلب هو مصدر السعادة ومنبعها فما هي الطرق الموصلة إليه ؟ وكيف نعبر إليها ونحن في غمار الحياة وبحرها الواسع الكبير المحيط بأمواجه المتلاطمة العاتية ، ومياهه الثقيلة الداكنة ، ورياحه وعواصفه المتتالية المتلاحقة ؟

☜ هذا هو موضوع هذا الكتاب الذي بين أيدي حضراتكم **قوارب السعادة في بحر الحياة** ، فهو يدلنا على سبل الوصول إلي شاطئ السعادة والنجاة من بحر الحياة بهيجانه وتلاطم أمواجه وتتابع عواصفه وأحداثه.

☜ فإذا أردت أن تصل إلي شاطئ السعادة وبر الأمان فإليك تلك القوارب التسعة تعبر بك بحر الأحزان إلي شاطئ السعادة وبر الأمان

☜ فإليكم قرائي الأعزاء جميعا أقدِّم **قوارب السعادة في بحر الحياة** بين أيديكم لتركبوهاوتبحروا بها إلي بغيتكم وهدفكم المنشود وهى

- قارب الإيمان.
- قارب الحب.
- قارب الثقة بالنفس.
- قارب التفاؤل

- قارب القناعة.
- قارب العمل والانشغال.
- قارب الذكاء الاجتماعي.
- قارب التوافق النفسي (الرضا النفسي).
- قارب إسعاد الآخرين.

واني أسأل الله عز وجل أن تجدوا في هذا الكتاب طريقكم إلى السعادة والسرور والانشراح ، وأن تبصروه في الأفق لاح

اللهم آمين .

المؤلف

محمود زيان

الإسكندرية

١١ شوال ١٤٢٩هـ

١١ أكتوبر ٢٠٠٨ م

الساعة الثالثة صباحًا

قارب
الإيمان

قارب الإيمان

ﷺ ما أصعب السباحة في بحر الحياة ؟

إنها رحلة شاقة مليئة بالمصاعب والمتاعب والآلام والمنغِصَات إن لم يكن للإنسان فيها عون من الله واهب الحياة ﴿ يَا أَيُّهَا الإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلاقِيهِ﴾ [١] ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ [٢]

ﷺ نعم فما أحوجنا في رحلتنا في بحر الحياة ، رحلة البحث عن السعادة والهناء ، والنجاة من التعاسة والشقاء ، ما أحوجنا فيها لقارب الإيمان فكما يقول الشيخ الغزالي رحمه الله : (إنَّ الرَّكض في ميادين الحياة بقدر ما يُجَلِّلُ البدن بالغُبار والعرق ، يجلل الروح بالغيوم والأكدار)[٣]

ﷺ وكما يقول ابن عطاء السكندري رحمة الله : (لا تستغرب وقوع الأكدار ما دمت في هذه الدار)[٤] ، فلا راحة لأرواحنا ولا هناء لنفوسنا إلا بإيمان قوى يزيل عن أرواحنا ما علق بها من غيوم الهموم وأكدارها ، إيمان يمنحها القوة ويلهمنا الصبر على مواجهة مصاعب الحياة وشدائدها ، إيمان يزرع في نفوسنا السكينة ، وفي قلوبنا

---

(١) الانشقاق آية ٦
(٢) البلد آية ٤
(٣) جدد حياتك الشيخ / محمد الغزالي
(٤) الحكم العطائية لابن عطاء الله السكندري

الأمن والطمأنينة ، وهما ينبوع السعادة ومصدرها يفيضان من قلب مَلأهُ الإيمان بالله فأسبغ على صاحبه الشعور بالسكينة والطمأنينة في بحر الحياة ، وصدق الله :

﴿ هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ [١] ، ﴿ الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[٢] .

فمن ذاق الإيمان ذاق حلاوة السعادة ، وعاش منشرح الصدر مُطمئِنَّ القلب مرتاح البال لأن سر السعادة هو سكينة النفس واطمئنان القلب وهذان لا سبيل إليهما بدون الإيمان يقول د/ عائض القرني :(السعادة شجرة ماؤها وغذاؤها وضياؤها الإيمان بالله)[٣] .

اسمع لأحد التعساء الأشقياء الذين حُرِمُوا الإيمان فضلَّ سَعيُهم في الحياة وأوشكوا على الغرق في بحور الآلام و التعاسة والشقاء ماذا يقول؟ :(إنني أعيش في خوف دائم ، في رعب دائم من الناس والأشياء ، ورعب من النفس ، لا الثروة أعطتني الطمأنينة ، ولا المركز الممتاز أعطانيها ، ولا الصحة ولا الرجولة ولا المرأة ولا الحب ولا السهرات الحمراء ، ضقت بكل شيء بعد أن جربت كل شيء) نعم لقد جَرَّبَ كل شيء ، فما نفع لكنه لم يجرب أن يستقل قارب

---

(١) الفتح آية ٤
(٢) الرعد آية ٢٨
(٣) حتى تكون أسعد الناس د/عائض القرني

الإيمان ولو فعل لوجد ما يبحث عنه. السعادة ، الطمأنينة ، السكينة، هدوء النفس ، راحة الضمير واستقرار القلب.الذي يقول عنه أحد الحكماء :(خَلِّ يا رب نِعَم الحياة الدنيا تحت أقدام الحمقى وأعطني قلباً غير مضطرب) .إن الإنسان بغير إيمان لا حول له ولا قوة ولا استقرار له ولا راحة ، يعصره الألم ، ويقتله القلق

كريشةٍ في مهب الريح طائرةً

لا تستقر على حالٍ من القلق.

ꕥ يقول د/ هنري لنك الطبيب الأمريكي الشهير في كتابه (العودة إلي الإيمان) : (إنَّ كل من يعتنق ديناً أو يتردد على دار للعبادة يتمتع بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين له أو لا يزاول العبادة) ولقد تأكدت تلك النتيجة من خلال تجارب مستخلصة من حياة الناس وأحوالهم.

ꕥ يقول د/ يوسف القرضاوي : (ولقد علمتنا الحياة أن أكثر الناس قلقاً وضيقاً واضطراباً وشعوراً بالتفاهة والضياع هم المحرومون من نعمة الإيمان وبَرَد اليقين)[1].

ꕥ نعم قارئي الكريم فإن الإيمان يمنحك القوة ، ويمدك بالسكينة والطمأنينة ، ويعطيك السعادة التي تبحث عنها في الحياة ، إنه يمدك

(١) الإيمان والحياة د/ يوسف القرضاوي

الأمل والثقة ويقضي على مخاوفك ويزيل وساوسك ، ويحميك من لتوتر والقلق اللذان يأكلان صاحبهما ويجلبان إليه الأوجاع النفسية الأمراض الجسدية كالقرحة المعدية ، وأمراض السكر وضغط الدم لمرتفع وغيرها من الأوجاع والأسقام والأمراض فمن قوي إيمانه لم غلبه منغصات الحياة ، ولم يقلقه أو يخيفه المستقبل أو توقع المكروه، ولا شك أن الإيمان بالله تعالى وبقضائه وقدره هو الأساس لمتخلص من القلق والتوتر)[1] لأن الإنسان المؤمن يوقن بأنه لن صيبه أذى لم يُقدِّره الله عليه ، ولن ينال إلا ما كتب الله له

﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾[2]

﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلاَ رَآدَّ لِفَضْلِهِ يُصَيبُ بِهِ مَن يَشَاء مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾[3].

يقول الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي "ويليم جيمس" :(إنَّ مواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تُعكِّر قط هدوء القاع العميق ولا قلق أمنه ، وكذلك المرء الذي عَمُق إيمانه بالله لا تُعكر طمأنينته لتقلبات السطحية المؤقتة ، فالرجل المتدين حقاً آمن من القلق ،محتفظ

(١) كيف نفهم الحياة د/ رمضان حافظ ، مطابع الصفا ، مكة المكرمة ١٤١٢هـ
(٢) التوبة آية : ٥١
(٣) يونس آية : ١٠٧

أبداً بإيمانه ، مستعد دائماً لمواجهة ما قد تأتي به الأيَّام من صُروف ونوازل) [١].

ﮪ وهكذا فإن التجربة والخبرة العمليةالحياتية لتعلن لنا في وضوح لا غموض فيه أن الإيمان بالله هو أعظم قوارب السعادة في بحر الحياة؛ والله تعالى يقول: ﴿فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَى وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [٢] أي معيشة تعيسة وحياة بئيسة يحياها صاحبها في شدة وضيق.

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقى هو السعيد

نعم ألم يَعِد الله عز وجل في كتابه الكريم من آمن من ذكر أو أنثى بحياة طيبة سعيدة : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾[٣] .

ﮪ فمن استقل قارب الإيمان في بحر الحياة منحه الله الحياة الطيبة والسعادة الغامرة ذلك وعد الله لا يخلف الله وعده ولا يملك أحد منعه أو حجبه فالإيمان قوة لا تُغْلب ولا تُقْهَر ، لا تغلبه الشدائد ، ولا تقهره المصاعب.

---

(١) الإعجاز الطبي في القرآن والسنة ، محمد داوود الجزائري ، دار الهلال بيروت
(٢) طه آية : ١٢٤
(٣) النحل آية : ٩٧

✂ حُكِيَ أن تلميذاً قال لأستاذه :أخبرني عن أعظم قوة عرفها لإنسان منذ فجر التاريخ ، لاشك أنها قوة الصاروخ والقنبلة الذرية؟ فقال الأستاذ لتلميذه : لا تسألني وتعجل بالجواب قبلي ودعني أسألك سؤالاً آخرَ أيهما أعظم قوة : القنبلة والصاروخ أم الذي صنعهما ؟!

قال التلميذ : لاشك أنّه الذي صنعهما.

قال الأستاذ : إذن فإن قوة الإنسان أعظم من كل قوة مادية في الأرض .

قال التلميذ : نعم

فقال الأستاذ : فإذا وُجِدَت قوة توجِّه الإنسان وتدفعه إلى الأمام ، وتُحَفِز، إلى العمل الدائب ، وتقذف به كالقنبلة أو أقوى ، وتطلقه كالصاروخ أو أشد ؟

قال التلميذ: لاشك أنها تكون أعظم قوة عرفها الإنسان ، فما هي هذه القوة ؟ فقال الأستاذ: إنها قوة الإيمان؛ هذا الإيمان يا بُني قوة دافعة موجهة، قوة تسند الضعيف أن يسقط ، وتمسك القوى أن يجمح ، وتعصم الغالب أن يطغى ، وتمنع المغلوب أن ييأس وينهار[1] وتظهر تلك القوة قوة الإيمان في منح الإنسان الشجاعة

(١) الدعوة نت (موقع على شبكة الانترنت)

والأمل والاطمئنان في أشد الأوقات وأحلك اللحظات تظهر جلية واضحة في قول شيخ الإسلام ابن تيمية :(ما يفعل أعدائي بي ؟! إن سجني خلوة ، ونفيي سياحة ، وقتلي شهادة ، وأنا جنتي وبستاني في صدري أنّي رُحت فهي معي لا تفارقني).

ꕥ هكذا قوة الإيمان تجعل الإنسان المؤمن ثابتاً راسخاً قوياً أمام مصاعب الحياة وشدائدها ومصائبها وذلك لأنه (وضع قدمه على باب الله ، ووضع يده في يد الله ، ووصل حباله بحبل الله تعالى ، فبه يعتصم ، ومنه يستمد ، وإليه يتوجه ، وعليه يتوكل ، شعاره ما قاله الله ورسوله : ﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلاَنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ لا تزيده الشدائد إلا إيماناً واطمئنانا كالذّهب الأصيل لا تزيده النار إلا صفاءً ولمعاناً)[1].

ꕥ وهكذا ترى قارئي الكريم أن الشعور بالسعادة ينشأ من داخل الإنسان ، من قلبه المطمئن بالإيمان ، وصدق الإمام حسن البنا رحمه الله عندما قال : (إن السعادة التي ينشدها الناس جميعاً إنما تفيض عليهم من نفوسهم وقلوبهم ولا تأتيهم من خارج هذه القلوب أبداً، وأن الشقاء الذي يحيط بهم ويهربون منه إنما يصيبهم بهذه القلوب والنفوس كذلك).

---

(١) د/ يوسف القرضاوي ، مقال من موقع إسلام أون لاين (على شبكة الانترنت)

🙞 نعم فليست السعادة المنشودة محصلة المال أو الجاه أو الشهوات والملذات وإنما السعادة هي صفاء النفس واطمئنان القلب ، وراحة البال يقول ابن القيم رحمه الله في مدارج السالكين : (في القلب شعث لا يُلمُّه إلا الإقبال على الله ، وفيه وَحْشه لا يُزيلها إلا الأنسُ بالله ، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفة الله) (١).

- من ذاق طعم الإيمان ذاق حلاوة السعادة وعاش منشرح الصدر مطمئن القلب مرتاح البال.
- السعادة هي سعادة القلب ، والشقاء هو شقاء القلب.
- علمتنا الحياة أن أكثر الناس قلقاً وضيقاً واضطراباً وشعوراً بالتفاهة والضياع هم المحرومون من نعمة الإيمان وَبَرَد اليقين.
- إن كل من يعتنق دينا أو يتردد على دار للعبادة يتمتع بشخصية أقوى وأفضل ممن لا دين له أو لا يزاول عبادة .
- إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان
- الرجل المتدين حقا عصي على القلق،محتفظ أبدا باتزانه، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف ونوازل.

(١) بتصرف من : مدارج السالكين لابن القيم

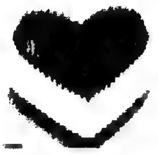
- المؤمن لا تزيده الشدائد إلا إيماناً واطمئنانا كالذَّهب الأصيل لا تزيده النار إلا صفاءً ولمعاناً .
- الإيمان يا بني : قوة دافعة موجهة ، قوة تسند الضعيف أن يسقط، وتمسك القوى أن يجمح ، وتعصم الغالب أن يطغى ، وتمنع المغلوب أن ييأس وينهار .
- من قوى إيمانه لم تغلبه منغصات الحياة ، ولم يقلقه أو يخيفه المستقبل أو توقع مكروه .
- الإيمان ينبوع السعادة .
- السعادة شجرة ماؤها وغذاؤها و ضياؤها الإيمان بالله.

* * *

قارب
الحب

قارب الحب

ومن قوارب السعادة في بحر الحياة "قارب الحب" فالحب هو النور الذي يضيء حياتنا ويشيع فيها البهجة والسعادة والسرور ، ويُحيل شقاءَها هناءً ، وكدرها صفاءً ، وضيقها سعةً ورحابةً ، والكراهية تُحيل النور ظلاماً ، وتشيع في حياتنا التعاسة و الأحزان، وتقلب السعادة حزناً ، والصفاء كدراً، والسعة والرحابة ضيقاً وهماً وغماً ،وكما قال الشاعر الصوفي الكبير(جلال الدين الرومي)



(إنَّ الحب يُحَوِّلُ المُرَّ حُلواً ، والتراب تِبَرًا [1]، والكدر صفاءً ، والألم شفاءً ، والسجن روضةً ، والسُّقم نِعْمَةً ، والقهر رَحْمَة ، وهو الذي يلين ويذيب الحجر ، ويبعث الميِّت ، وينفخ فيه الحياة)[2]

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش في هذه الحياة بدون الحب فهو من الحاجات النفسية الهامة للإنسان كما يؤكد علم النفس الحديث ويقرر أن بداخل كل إنسان منا غريزة طبيعية وحاجة نفسية

(١) تبرًا : ذهبا
(٢) رجال الفكر والدعوة في الإسلام لأبي الحسن الندوي نقلا عن الإيمان والحياة د/القرضاوي

مهمة تولد معنا وتنمو مع نمونا هي حاجتنا للحب ، حاجتنا لأن نكون محبوبين ومرغوبين من الآخرين.

- والإنسان الذي يحرم من الحب هو إنسان تعيس بئيس حزين ولله در القائل :(الابتسامة مفتاح السّعادة ، والحب بابها) فمن فقد الحب فقد الطريق إلى السعادة

- وكما يقول د/ يوسف القرضاوي في كتابه الإيمان والحياة: (الحب هو روح الوجود ، وإكسير القلوب، وصمام الأمان لبنى الإنسان).

- ولقد أكدت العديد من الدراسات النفسية والأطباء النفسيين أن المحرومين من حب الآخرين أكثر الناس عرضة للأمراض النفسية ، لذلك أكدوا على أن المتزوجين أكثر سعادة من العزاب والأرامل والمطلقين وأن الرجال غير المتزوجين أقل سعادة وأكثر تعاسة وشقاء[1] .

- وفي دراسة قام بها الباحثون بجامعة " كولورادو بأمريكا " وجدوا أن الأطفال الرضع في عمر أربعة شهور لأمهات

(١) سيكولوجية السعادة ، مايكل أرجايل

سعيدات يغدقن عليهن بالحب ، وجدوا أن هـؤلاء الأطفـال أكثـر استجابة لأنماط التكلم والحديث بينما لم يفعـل هـذا الأمـر أطفـال الأمهات المصابات بالاكتئـاب الفاقـدات للحـب والحنـان، بـل إن مخاطر الحرمان من الحـب والحنـان علـى الطفـل قـد تـؤدي بـه إلى الذبول حتى الموت كما يقرر "برايان ترسـي" حيـث أكـد أن الطفـل يولد وهو بحاجة إلى الحب والملامسة حيث إنـه لا يـستطيع العـيش بدون الحب والملامسة كما ثبت في إحدى الدراسات الـتي قـام بهـا مركز لرعاية الأطفال بأمريكا وثبت فيها أن الأطفال الـذين منعـوا من الملامـسة و الاهتمـام مـاتوا فعـلا مـات ٩٠% مـنهم انكمـش جسمهم وماتوا ، هذا مع أن غذائهم كان جيداً[١].

- إن حاجة الإنسان إلى الحب هي أحد الحاجات النفـسية الهامـة جـدا لـه في مختلـف مراحـل حياتـه سـواء مرحلة الطفولة أو المراهقـة أو الرجولـة أو الكهولـة والـشيخوخة ، حيـث يقـرر علـم الـنفس أن الحاجـة إلى الحـب في مرحلـة المراهقة تعتبر شيئا أساسيا بالنـسبة لـصحة المراهق النفسية ،فكي يشعر المراهق بالتقبـل الاجتمـاعي والتقـدير

(١) علم نفس النجاح ، برايان تريسي ، ترجمة د/ عبد اللطيف الخياط

والسعادة فلابد أن يعترف له بالحب من المحيطين بـه ، فـإذا حـصل على الحب من والديه ومن المحيطين به ، فإنه يستطيع أن يمـنح حبـه للآخرين ويـستطيع أن يحـب نفـسه و يـسعد بهـا ، أمـا إذا حـدث العكس وتم حرمانه من مشاعر الحب فإنـه ذلـك قـد يـؤدي بـه إلى الجنوح والانحراف ومعـاداة المجتمـع ، ولقـد ثبـت مـن الدراسـات العديدة كدراسة "بـولبي" عـن مخـاطر الحرمـان العـاطفي الأطفـال والمـراهقين أن هنـاك علاقـة قويـة بـين الحرمان العاطفي والانحراف ، وهـذا مـا تؤكـده الـشواهد والتجـارب في حياتنـا اليومية حيـث نجـد أن معظـم المنحـرفين الخارجين عن قيم المجتمع هم نتاج تفكك أسـري وحرمـان عـاطفي في الطفولـة والمراهقـة، أو نتـاج قـسوة الوالدين أو أحدهما ، أو قسوة زوج الأم أو زوجة الأب .

يقول الشيخ / سعيد عبد الحفـيظ حجـاوي في بحثـه المنـشور على الإنترنت "حب الناس بعضهم البعض" :

(يبدأ الحب و الكره عند الإنسان بعد ولادته ، إذ الحب من الدوافع الفطرية التي يقوم على أساسها حياة كل إنسان بـدءا بحـب نفـسه ، ومنه يحب غيره ، وأول حب يحس به حبه لأمه ثم لأبيه .

- حقا إن الإنسان عند الحب كل شيء وبدون الحب لا شيء فالحب تجربة عميقة تنتزع الإنسان من وحدته القاسية الباردة لكي تقدم له حرارة الحياة المشتركة الدافئة ، وتمنحه السعادة والعيشة الهانئة ، فالحب هو جنة الدنيا ، وفردوس الحياة ، إنه الأمل الذي يشرق على القلوب الحزينة فيسعدها ، ويدخل إلى النفوس المكتئبة المظلمة فينيرها ويبدد ظلمتها ، ويتسرب إلى حنايا النفس فيغمرها بضيائه المشرق الوهاج ، إنه النعيم الذي يرجوه كل إنسان ، والسعادة التي ينشدها كل مخلوق ، والجنة التي يحلم أن يعيش فيها كل منا

- يقول أ/ عاطف أبو العيد في كتابه (كيف نربي أبناءنا بالحب)

ولقد قرأت عن مرض في غاية الغرابة ، مرض حار فيه العلماء طويلا حتى اهتدوا أخيرا إلى سرّه ، لقد لاحظ الأطباء أن بعض الأطفال يقف نموهم ، وبالتالي يتحولون إلى أقزام...وجميع الأبحاث تؤكد سلامة الطفل من الناحية العضوية ، أتعرف ما هو السبب الذي توصل إليه العلماء لهذه الحالة ؛ إنه الحرمان من الحب ، لقد توقف نمو الطفل حين حرم من الحب ، ولهذا أطلق على هذه الحالة (مرض القزم العاطفي)

- ولقد دعت الأديان السماوية البشر إلى أن يشيعوا الحب فيما بينهم ، الحب غير المشروط بالحصول على مقابل أو منفعة فها هو المسيح عليه السلام في موعظة الجبل يقول :

(أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعنيكم حتى يحبكم أبوكم الذي في السماوات)

وفي الإسلام خاتم الرسالات السماوية نجد أن فعل الحب ومشتقاته ذكر في القرآن الكريم ستا وثمانين مرة ، ونجد القرآن يحث المؤمنين على محبة البذل والعطاء للآخرين بدون انتظار لمقابل

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاء وَلا شُكُورًا ﴾[1]

ويحذرنا الله عز وجل في كتابه من محاولات الشيطان لبث الكراهية والبغضاء قائلا عز وجل :

﴿ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاء ﴾[2]

ويذكرنا القرآن بالأصل الواحد للبشر جميعا وأن الناس كلهم إخوة من أبيهم آدم وأمهم حواء فيقول سبحانه وتعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاء ﴾[3]

---

(١) الإنسان آية :٩
(٢) المائدة آية : ٩١
(٣) النساء آية : ١

وفي الحديث الذي رواه مسلم يقول رسول الله ﷺ:(والذي نفسي بيده لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولن تؤمنوا حتى تحابوا ، ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم) وفي سنن النسائي وابن ماجة عن أنس بن مالك رضي الله عنه يقول ﷺ (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)

وكان من دعائه ﷺ (اللهم ارزقني حبك وحب من يحبك)[١]

وكان يقول ﷺ في دبر كل صلاة :(اللهُمَّ ربَّنا وربَّ كل شيء أنا شهيد أنَّ العباد كلهم إخوة)

وكان ﷺ يأمر الصحابة إذاأحب أحدهم أخاه أن يخبره أنه يحبه (إذا أحبَّ أحدكم أخاه فليعلمه إيَّاه)[٢]

ومن دعاء القرآن ﴿ وَلا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلاً لِّلَّذِينَ آمَنُوا﴾[٣] ولقد قيل:(لوساد الحب ما احتاج الناس إلى العدل ولا إلى القانون)[٤]

- فالحب يجعل المجتمع متكافلا ليس فيه حقد ، ولا بغضاء، ولا غل ، ولا حسد نعم فالحب أرق كلمة وأنبل عاطفة وأسمى شعور،

---

(١) رواه احمد والترمذي
(٢) رواه الترمذي وحسنه الألباني
(٣) الحشر ١٠
(٤) الإيمان والحياة ، د/ يوسف القرضاوي

فهو حالة وجدانية ونفسية وعاطفية تنبع من أعماق الإنسان لتمنحه السعادة و الهناء والسرور، وتجدد شبابه وتورثه الطمأنينة والراحة النفسية.

وهكذا أخي القارئ ...أختي القارئة يا من تبحثون عن السعادة في بحر الحياة استقلوا معنا قارب الحب يصل بكم إلى شاطئ السعادة فالحب هو الرغبة الصادقة في امتلاك السعادة وهو جنة الدنيا وفردوس الحياة.

❖ حرمان الإنسان من الحب يؤدي به إلى أن يصاب بالاكتئاب والضيق الشديدين وقد يؤدي به أحيانا إلى الانتحار.

❖ الحب هو النور الذي يضيء حياتنا ويشيع فيها البهجة والسعادة والسرور.

❖ الحب هو روح الوجود ، وإكسير القلوب ، وصمام الأمان لبني الإنسان.

❖ الابتسامة مفتاح السعادة والحب بابها.

❖ حقا ... إن الإنسان عند الحب كل شيء وبدون الحب لا شيء .

❖ الحب ينتزع الإنسان من وحدته القاسية الباردة لكي يقدم له حرارة الحياة المشتركة الدافئة ، ويمنحه السعادة والعيشة الهانئة .

❖ الحب هو جنة الدنيا ، وفردوس الحياة ، إنه الأمل الذي يشرق على القلوب الحزينة فيسعدها ، إنه السعادة التي ينشدها كل إنسان.

❖ (والذي نفسي بيده لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولن تؤمنوا حتى تحابوا).

❖ لو ساد الحب ما احتاج الناس إلى العدل ولا إلي القانون.

* * *

قارب
الثقة بالنفس

قارب الثقة بالنفس

ومن أهم قوارب السعادة في بحر الحياة قارب الثقة بالنفس حيث أنها تعتبر مظهرًا مهما جدًا من مظاهر صحة الفرد النفسية وشعوره بالراحة والسعادة والإنسان الذي تضعف ثقته بنفسه هو إنسان تعيس حقا لأنه يعيش متمردًا لا يستطيع أن يتخذ قرارًا أو أن يحسم أمرًا ، ويسيطر عليه الشك والظن السيء بنفسه وبمن حوله فيعيش في جحيم من الوساوس والهواجس التي تسبب له أشد الأضرار النفسية والصحية ، يقول العالم الألماني الشهير جوتة: (أشد الضرر الذي يمكن أن يصيب الإنسان هو الظن السيء بنفسه)، وشدَّة الضرر الذي يصيب ضعيف الثقة بالنفس نابعة من أنه لا يستطيع أن يحترم نفسه لشعوره بأنه أقل من الآخرين ، مما يفقده احترامهم وتقديرهم فيزيد ذلك من تعاسته وشقائه وآلامه النفسية ، ويقول (برايان تريسي): (يجب أن تعلم أن الناس لن يقدروك إذا لم تقدر نفسك)(١)

فالثقة بالنفس واحترام الإنسان لنفسه واعتزازه بها أساس النجاح في الحياة ومن أهم أسباب سعادة الإنسان ، ولقد نهى الرسول ﷺ عن تحقير المرء لنفسه وازدرائه لها حيث قال ﷺ في الحديث :(لا

(١) علم نفس النجاح ، برايان تريسي ، ترجمة د/ عبد اللطيف الخياط

يُحَقِّرَنَّ أحدُكُم نفسه .....) ،[1] وقال ﷺ أيضا :(لا يقولَنَّ أحدُكم خبُثت نفسي ، ولكن ليقل لَقِسَتْ[2] نفسي)[3]

ﷺ ويدعو الرسول ﷺ الإنسان أن يكون ذو شخصية مستقلة واثقاً من نفسه ليس إمَّعَة تابعًا لغيره فيقول ﷺ:(لا يكن أحدكم إمَّعة يقول إن أحسن الناس أحسنت وإن أساؤوا فأنا معهم ، ولكن وَطِّنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساؤوا ألاَّ تظلموا)[4] .

ﷺ فهذه النظرة السلبية للذات ينهى عنها الرسول ﷺ ولهذا كان من الدعاء المأثور عنه ﷺ:(اللهم زدنا ولا تنقصنا ، وأكرمنا ولا تُهِنَّا ..).

ﷺ ولقد أكدَّ القرآن الكريم على ذلك التوجيه الإيجابي للفرد تجاه نفسه فمدح من عباده هؤلاء الذين يدعونه قائلين :

﴿وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾[5] .

---

(١) رواه ابن ماجه

(٢) لقِسَتْ : غثت

(٣) رياض الصالحين للنووي ص ٤٧٤

(٤) رواه المنذري في الترغيب والترهيب من طريق حذيفة بن اليمان

(٥) الفرقان آية : ٧٤

وذمَّ هؤلاء الذين يجعلون من أنفسهم تابعين لغيرهم دون أن يُعْمِلوا عقولهم أو أن يكون لهم شخصيتهم المستقلة، فاستنكر سبحانه وتعالى تبعيتهم السلبية العمياء للآباء والأجداد فقال سبحانه وتعالى:

﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنزَلَ اللَّهُ قَالُواْ بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لاَ يَعْقِلُونَ شَيْئاً وَلاَ يَهْتَدُونَ ﴾[1].

وهكذا .. كما ترى أيها القارئ الكريم فإن الثقة بالنفس أمر يدعو إليه الدين ويحث عليه ، وينهى عن ازدراء الذات وتحقيرها والتقليل من شأنها ، كما ينهى عن التبعية السلبية العمياء للآخرين ويحذر من أثارها الخطيرة على الإنسان في دنياه وفى أخراه.

وليس الدين وحده هو الذي يحذرنا من خطورة ضعف الثقة بالنفس وازدرائها بل إن الطب النفسي الحديث والدراسات والبحوث النفسية المعاصرة تحذرنا بشدة من مخاطر ضعف الثقة بالنفس وأضرارها على الصحة

النفسية والجسمية للإنسان فلقد أثبتت الدراسات النفسية أن القلق

(١) البقرة آية : ١٧٠

والاكتئاب وهما من أمراض العصر الفتَّاكة يرتبطان ارتباطاً وثيقـاً بضعف الثقة بالنفس .

ولقد نـشرت مجلـة (أحـداث الأكاديميـة الوطنيـة للعلـوم) دراسـة جديدة أثبتت من خلالها أن الأفكار السوداء الحزينة والسلبية والتي تؤدى إلى فقد الثقة بالنفس تضعف جهاز المناعة في جسم الإنـسان وتجعله أكثر استعدادا للمرض.

وفى دراسة قام بها د/ سلفرستون علـى المرضـي النفـسيين بقـسم الطب النفسي في جامعة ألبيرتا – أدمونت كندا على عـينة مكونـة

مـن (١١١٩٠) فـردًا ، وكـان هـدف هـذه الدراسـة هـو : تحديـد أثـر انخفـاض الثقـة بالنفس على الأمراض النفسية بـين الآتـي : وجـدوا أن هنـاك حلقـة مفرغـة بـين الثقـة بالنفس واحتمالية الإصابة بالأمراض النفسية ، وأن انخفاض الثقـة بالنفس يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية[1].

(١) نقلا عن الثقة بالنفس.طريقك لكسب ذاتك والآخرين ،عاطف أبو العيد جنـا للنـشر والتوزيع

هذا إلى جانب أيضًا أن عدم الثقة بالنفس وإحساس الإنسان بالنقص يؤدي بالإنسان للفشل في حياته مما يجلب له التعاسة ويحرمه الشعور بالسعادة

وإليك تلك القصة التي ذكرها(ديل كارنيجي) في كتابه الرائع "دع القلق وابدأ الحياة"[1] حيث ذكر أن (جاسي ديلي) أشهر مغنيات الغرب كانت تشعر بعقدة نقص شديدة وذلك نظرًا لبروز أسنانها الواضح مما أفقدها الثقة في نفسها بالرغم من صوتها الرائع، وفي أول مرة تغني على المسرح حاولت جاهدة إخفاء بروز أسنانها فأغلقت شفتيها وهي تغني حتى بات صوتها نشازًا ولم تنل إعجاب جمهور المستمعين وأبدوا استياءهم منها ، وكان بين الحضور مخرج سينمائي شهير أدرك جمال صوتها المختبئ وراء عقدة النقص المسيطرة عليها فتحدث إليها قائلاً:

اسمعيني جيدًا يا فتاتي

أعرف ما يدور في خاطرك الآن

أنت تحاولين إخفاء بروز أسنانِك .. لماذا؟

هذا خطأ لا تحاوليه مرة أخرى فليست جريمة أن تكون أسنانك بارزة فهي من

(١) دع القلق وابدأ الحياة ، ديل كارنيجي ، مكتبة النافذة

صنع الله أرجوك افتحي فمك حتى منتهاه وصدقيني سوف يُعْجَب بك الجمهور ، وما يدريك لعل بروز أسنانك يميزك بين أهل الغناء بعلامة خاصة ، وربما قد تقف هذه العلامة وراء شهرتك وبالفعل كانت تلك النصيحة الغالية التي استجابت لها "جاسي" سببا رئيسيا في نجاحها الساحق فيما بعد بعدما تخلصت من هذا الإحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس فصارت فيما بعد من أشهر مطربات الولايات المتحدة

وهذا يؤكد لكم أعزائي أن أول طريق النجاح والسعادة هو الثقة بالنفس والنظرة الإيجابية للذات فليس المهم كيف يراك الناس؟ بل كيف ترى أنت نفسك ؟ وبقدر ثقتك بنفسك تكون راحتك النفسية وسعادتك ونجاحك في الحياة .. لأن الإنسان عندما يفقد ثقته بنفسه يفقد معها كل فرصة في التطوير والتقدم للأمام ، ويصبح مثل العصفور الذي لا يعرف كيف يطير مع أنَّ له جناحين قويين ..لذا فإنّه يظلُّ محرومًا من متعة التحليق والطيران[1].

ثق في نفسك عزيزي ولا تقلل من شأنك فأنت نسيج وحدك في الحياة ، ولا تقارن نفسك بالآخرين فلا أحد يشبهك فلك بصمتك

(١) الثقة بالنفس ..طريقك لكسب ذاتك والآخرين ، عاطف أبو العيد جنا للنشر والتوزيع

الخاصة بك وحدك ، إن لديك الكثير مما يحتاجه الآخرون، وعندك من المواهب ما ليس يملكه سواك ، فلا تغْمِط نفسك حقَّها، ولا تظلمها بنظرتك السلبية لها وتقبلها كما هي ، دمِّر أفكارك السلبية عن نفسك قبل أن تتحول إلي ذئاب تنهشك واملأ عقلك بأفكار إيجابية تجاه نفسك تعطيك الدافع نحو النجاح والثقة بالنفس (روي أن رجلاً عجوزًا كان يتحدث عن مشاعره مع حفيده فقال له:أشعر وكانَّ داخلي ذئبان يتصارعان : ذئب عنيف حقود، والآخر وديع محب ، فسأله حفيده : من سيفوز ؟ فأجاب الجد : الذئب الذي سأغذيه هو من سيفوز فإن الفكر الذي ستغذيه هو الذي ستجنيه إيجابياً كان أو سلبيا)[1].

نعم فأنت كما تظن نفسك ، وقديمًا قال الإمبراطور الروماني ماركوس :(إن حياتنا من صنع أفكارنا)

ويقول "ديل كارنيجي" : (إن أفكارنا هي التي تصنع شخصيتنا وتخلق اتجاهنا الذهني الذي يعد العنصر الأول في تحديد مصائرنا وحياتنا)[2] أي:إذا سيطرت علينا أفكار إيجابية نحو أنفسنا فإننا نحقق النجاح في الحياة ونكون راضين عن أنفسنا سعداء بها واثقين

---

(١) المصدر السابق نفسه نقلا عن كتاب٣٦٥ مقولة للنجاح

(٢) دع القلق وابدأ الحياة ، كارينجي

بإمكانياتنا مما يدفعنا لمزيد من النجاح فالأشخاص الواثقون من أنفسهم يتجهون دائما نحو النجاح ، ويشعرون بالراحة والسعادة ، أما إذا سيطرت علينا الأفكار السلبية تجاه أنفسنا فإننا نصبح فاشلين سلبيين وهكذا .. فإننا نستطيع أن نصنع من أنفسنا ما نريد من خلال توجيه أفكارنا توجيهاً إيجابياً ، ولقد سُئِل نابليون كيف استطعت أن تولّد الثقة في نفوس أفراد جيشك ؟

فقال : كنت أرد على ثلاث بثلاث :

- من قال : لا أقدر .... قلت له : حاول
- من قال : لا أعرف....قلت له : تعلَّم
- من قال : مستحيل....قلت له : جَرِّب

ويقول : " جمس آلن " مؤكّدًا علي تلك الحقيقة :(دع إنساناً يُغيِّر اتجاه أفكاره ، وسوف تتملكه الدهشة لسرعة للتحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعدِّدة) [1].

فلا تُحَقِرَن من نفسك ، ولا تقلل من شأنك ، وانظر إلي نقاط القوة فيك واسترجع نجاحاتك وإنجازاتك السابقة في الحياة ، واخلع

(١) نقلا عن جدد حياتك للشيخ / محمد الغزالي

النظارة السوداء من علي عينيك وارتـد النظـارة البيـضاء ، لا تقـارن نفسك بـالآخرين فلكـل إنـسان منّـا مميـزات وعيـوب ، تخلـص مـن أفكارك السلبية عن نفسك ولوّن لوحتك بفرشاتك ، وتذكر أن أشـد الضرر عليك هو نظرك السيئ إلي نفسك.

فكما أثبتت الدراسات النفسية الـتي أجريـت عـام ٨٣ بإحـدى جامعات كاليفورنيا أن أكثر من ٨٠ % مما نقوله لأنفسنا يكون سـلبيا ويعمل ضد مصلحتنا ويسبب ذلك القلق والـذي يتـسبب بـدوره في أكثر من ٧٥ % من الأمراض مثل ضغط الدم المرتفع ، وقرحة المعدة، والنوبات القلبية ، لهذا أنصح من يقرأون هذا الكلام االخطير الآن بأن يعززوا من ثقتهم بأنفسهم ، وأن يغيروا مـن نظـرتهم الـسلبية نحوهـا وأن يراقبوا أفكارهـم تجاه ذواتهم قبل أن تتحول إلى وحـوش كاسـرة تقضى عليهم .

ويقول د/ إبراهيم الفقي في كتابه " قوة التحكم في الذات " نقـلا عـن فرانك "

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع

راقب طباعك لأنها ستصبح مصيرك

وما أعظم قول " ويليم جيمس " :(إن أعظم اكتشاف " لجيلـي " هـو أن الإنسان يمكنه أن يغير حياته إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية) فهيا بنا جميعاً لنغير اتجاهاتنا السلبية تجاه أنفسنا إلى أفكار إيجابية بناءَة لنحدث التغيير الأكبر في حياتنا نحو النجاح الباهر الـذي نتمنـاه ، فكما قيل : (رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك في الحياة ورؤيتـك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح) ، فلندرب أنفسنا على الثقة بالنفس وتنمية اتجاهات إيجابية نحو أنفسنا ولتردد معي عزيزي قـائلا بثقة ويقين :

أنا أثق في قدرتي على النجاح

أنا أثق في إمكانياتي

أنا شخص محترم أستحق احترام الآخرين

رددها أكثر من مرة كل يوم وليلة لتترسخ في ذهنك وفى وجدانك ، فحياتك من صنع أفكارك.

تذكر ❖ الثقة في النفس من أهم قوارب السعادة في بحر الحياة حيث أنها تعتـبر مظهـرًا مهمـا مـن مظـاهر صـحة الفـرد النفسيةوشعوره بالراحة والسعادة.

❖ أشد الضرر الذي يمكن أن يصيب الإنسان هو ظنه السئ بنفسه

❖ يجب أن تعلم أن الناس لن يقدروك إذا لم تقدر نفسك .

❖ أثبتت الدراسات النفسية أن القلق والاكتئاب وهما من أمراض العصر الفتاكة يرتبطان ارتباطا وثيقا بضعف الثقة بالنفس ، وأن انخفاض الثقة بالنفس يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية.

❖ حياتنا من صنع أفكارنا ، ونحن كما نظن بأنفسنا

❖ أنت نسيج وحدك في هذه الحياة ، فثق في نفسك ولا تتقمص شخصية غيرك.

❖ رؤيتك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح .

❖ كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره ، فكما أن المرء ينهض علي قدميه ، وينشط ، وينتج بدافع من أفكاره كذلك يمرض ويشفى بدافع من أفكاره أيضا[1].

* * *

---

(١) جدد حياتك الشيخ / محمد الغزالي

قارب
التفائل

قارب التفاؤل

ومن قوارب السعادة في بحر الحياة قارب التفاؤل حيث أكدت الدراسات النفسية أن التفاؤل والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم والنفس وأنَّ لهما دورهما الإيجابي في سعادة الإنسان . وصدق من قال : " إنما السعادة في التفاؤل " ، ويؤكد على تلك الحقيقة " مايكل أرجايل " فيقول : (السعداء هم من يميلون إلى النظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور) [١].

نعم . فإن التفاؤل كما يقول د/ عبدالله ناصح علوان :(قوة نفسية إيجابية فاعلة ينظر صاحبها إلى الغد بابتسامة أمل) [٢] ، وذلك لأن التفاؤل يجعل صاحبه لا يستسلم للأحزان ، ولا يعجز أمام الصعاب والعقبات بل يحضُهُ على تخطي الفشل وتحمل المصاعب ومواجهة التحديات ، فهذا واحد من أصحاب النفوس العظيمة والنظرة الإيجابية المتفائلة يرى المنحة من قلب المحنة ، ويُحيْلُ الظلام نورا بنظرته الإيجابية المتفائلة وطاقته النفسية الهائلة إنه شيخ الإسلام

---

(١) سيكولوجية السعادة ، مايكل أرجايل ترجمة فيصل عبد القادر

(٢) صفات الداعية النفسية ، د/ عبد الله ناصح علوان

ابن تيمية رحمه الله عندما يقول في قلب الأزمة والمحنة : (ماذا يفعل أعدائي بي ؟ إن سجني خلوة ، ونفي سياحة ، وقتلي شهادة).

يقول الشيخ / محمد الغزالي رحمه الله معلقا على هذا الموقف العظيم لابن تيمية : (أليست هذه الفواجع هي أقصى ما يستطيعه الطغاة ؟ إنها عند الرجل الكبير قد تحولت إلى نعم يستقبلها بابتسام لا باكتئاب)[1] .

هكذا ترى أن الإنسان باستطاعته أن يختار كيف يعيش حياته ، وذلك لأن حياة الإنسان من صنع أفكاره وهو الذي يلونها باللون الذي يريد فإما أن يرتدي نظارة سوداء فيرى بها السواد يملأ حياته ، وإما أن يختار أن ينظر إلى الجانب المشرق في حياته ويصنع من الليمون الحامض شرابا حلوا ، ولله در القائل :

أيها الشاكي وما بك داء   كن جميلاً ترى الوجود جميلا

وفي الحديث أن ا لنبي ﷺ زار مريضا يتلوى من شدة الحمى ، فقال له ﷺ " مواسيا " طهور، فقال الأعرابي المريض : بل هي الحمى تفور، على شيخ كبير ، لتورده القبور فقال الرسول ﷺ له : فهي إذن[2] .

---

(١) جدد حياتك الشيخ / محمد الغزالي

(٢) رواه الترمذي

ودخل ﷺ على شاب في مرضه فقال له : كيف تجد قلبك ؟ قال: أرجو رحمة الله وأخاف ذنوبي ، فقال النبي ﷺ ما يجتمعان في قلب عبد في هذا الموطن إلا أعطاه الله ما يرجوا وأمَّنه مما يخافه [١]، وهذان المشهدان يوضحان بجلاء أن الإنسان بنظرته إلى الأمور والأشياء يلونها باللون الذي يريد ، ويطبعها بطابعه ويُسبغُ عليها ما بداخله ، فإذا هو ساورته الخواطر الطيبة السعيدة كان سعيداً مبتهجاً ورأى في حياته فسحة الأمل والتي بدونها يضيق الإنسان بحياته وتضعف نفسه وجسمه .

واليأس يُحْدِثُ في أعضاء صاحبه ضعفاً ويورث أهل العزم توهينا ورحم الله عبد الله بن مسعود ﷺ عندما قال : (الهلاك في اثنتين : القنوط والعجب) أي : اليأس والغرور.

ولقد حذر الإسلام من اليأس والتشاؤم والقنوط

فقال تعالى ﴿ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾[٢]

وقال سبحانه : ﴿ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّآلُّونَ﴾ [٣] .

---

(١) رواه ابن ماجه

(٢) يوسف آية ٨٧

(٣) الحجر آية : ٥٦

والرسول ﷺ عندما أرسل معاذاً وأبا موسى الأشعري ﷺ إلى اليمن قال لهما موصيا :(بشّرا ولا تنفّرا ، يسّرا ولا تُعسّرا)[١] والله تعالى يقول في كتابه الكريم : ﴿ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴾[٢] .

- وما أروع قول الإمام حسن البنا رحمه الله في رسالة المؤتمر الخامس (لا تيأسوا فإن اليأس ليس من أخلاق المسلمين ، وحقائق اليوم أحلام الأمس ، وأحلام اليوم حقائق الغد)[٣] .

- ويقول الشيخ الغزالي نقلا عن ديل كاريني فيقول :(من خلف قضبان السجن تطلع اثنان من المسجونين فاتجه أحدهما ببصرة إلى وحل الطريق، بينما تتطلع الآخر إلى نجوم السماء) [٤].

أرأيت.إنها نظرة ونظرة ، وفارق كبير بين النظرتين : نظرة متشائمة بائسة ، ونظرة متفائلة واثقة

فاختر لنفسك لاي النظرتين تتطلع ؟

الى الوحل ؟ ام الى نجوم السماء ؟

---

(١) رواه البخاري

(٢) يونس آية : ٨٧ ، التوبة آية ١١٢

(٣) مجموعة رسائل الإمام الشهيد / حسن البنا ، دار الدعوة

(٤) جدد حياتك ، الشيخ / محمد الغزالي

يقول د/ حسَّان شمس باشا في رائعته (ثلاثون وصيّة للنجاح في الحياة) : (اجعل نفسك أكثر تفاؤلاً.. فالمتفائل يتطلع في الليل إلى السَّماء ويرى حنان القمر، والمتشائم ينظر إلى السماء ولا يرى إلا قسوة الظلام).

روي أن المسيح عليه السلام كان يسير يوما في طريق مع بعض حوارييه فمروا بجيفة كلب ميت ، فقال الحواريون : ما أنتن رائحته! فقال المسيح عليه السلام معلما لهم كيف يرون الجانب الإيجابي في الأمور: ولكن ما أشد بياض أسنانه.

فهيا أخي الحبيب ، هيا أختي الكريمة ، هيا بنا نستقل قارب التفاؤل هيا بنا نصنع من الليمون المر شرابا حلوا ، وننظر إلى نصف الكوب الملآن

فلماذا نرتدي النظارة السوداء غالبا ؟!

لماذا نركز على السلبيات دون الإيجابيات؟!

لماذا يرى الكثير مِنَّا جانب النقمة والبلوى ، ولا يلتفتون إلى جانب النعمة والسَّلوى ؟!

يقول د/ عائض القرني :(لماذا تسمع نباح الكلاب ولا تنصت لغناء الحمام ؟!

* لماذا تشاهد من الليل سواده ولا تشاهدُ حسن القمر والنجوم ؟!

* لماذا تشكو لسع النَّحل وتنسى حلاوة العسل)[1].

إن التفاؤل والأمل وتوقع الخير من أسباب السعادة في الحياة ، لأنها تجعل الإنسان يتمتع بالصحة النفسية والجسمية وطول العمر حيث أثبتت الدراسات أن المعمِّرين عادةً هم المتفائلون في حياتهم ، ففي دراسة أجريت في كوبا بأحد نوادي المعمِّرين الذين تجاوزت أعمارهم المائة وعشرين سنة تبيَّن أن هؤلاء جميعا تلقَّوا الحياة بقدر كبير من التفاؤل.

يقول د/ يوسف القرضاوي : (اليأس سُم بطئ لروح الإنسان، وإعصار مُدمِّر لنشاط الإنسان ، وتلك حال اليائسين أبد الدهر : لا إنتاج للحياة ، ولا إحساس بمعنى الحياة) [2].

---

(١) حتى تكون أسعد الناس ، د/ عائض عبد الله القرني

(٢) الإيمان والحياة

فما أجمل الحياة ! وما أروعها عندما نحياها بالأمل والتفاؤل وتوقع الخير. وما أروع قول ﷺ:(تفاءلوا بالخير تجدوه) ، نعم فالتفاؤل هو توقع الخير ، وحياتك من صنع أفكارك فكن جميلا ترى الوجود جميلا ، وكن متفائلا تعش سعيدا عمرا مديدا ، فالتفاؤل هو الحياة السعيدة.

❖ إنما السعادة في التفاؤل .

❖ الإنسان باستطاعته أن يختار كيف يعيش حياته ، وذلك لأن حياته من صنع أفكاره هو الذي يلونها باللون الذي يريد.

❖ كن جميلا ترى الوجود جميلا.

❖ اجعل نفسك أكثر تفاؤلا فالمتفائل يتطلع في الليل إلى السماء ويرى حنان القمر ، والمتشائم ينظر إلى السماء ولا يرى إلا قسوة الظلام .

❖ هيا بنا نصنع من الليمون المُر شرابا حلوا .

❖ لماذا تشكو لسع النحل وتنسى حلاوة العسل .

❖ المعمّرون عادة هم المتفائلون في حياتهم .

❖ (تفاءلوا بالخير تجدوه) حديث شريف .

* * *

قارب
القناعة
والرّضا

قارب القناعة والرضا

⊕ القناعة والرِّضا بما قسم الله لك من أسباب السَّعادة في الحياة ، فليس السعيد هو الذي ينال كل ما يرغب فيه ويتمناه بل السعيد حقيقة هو الذي يقنع بما عنده و يرضى بما قسِمَ له وفي الحديث (من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له) (١)

⊕ فالإنسان القانع بما قسِمَ له ، الرَّاضي بما قضِيَ له يكون إنسانا مطمئنا، مرتاح البال ، هادئ النفس، ساكن الوجدان ، قرير العين ، أما الإنسان السَّاخط الغير راضٍ بما قسِمَ له فإنك تجده مهموما مغموما حزينا ، يأكلُ بعضُه بعضا ، فهو يشتهي ما في يد غيره ، ويتطلع إلى من هم فوقه فيزداد غما وهمًّا.

وفي الحديث عن أنس بن مالك ﷺ قال رسول الله ﷺ: (فمن رضا فله الرِّضا ، ومن سخط فله السخط)(٢)

ويقول أيضا ﷺ (ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له)(٣).

---

(١) رواه الترمذي

(٢) رواة الترمذي وابن ماجه

(٣) رواة الترمذي

⊕ فالسعاة في القناعة والرِّضا ، والتعاسة في الطمع والسخط وعدم الرِّضا ، يقول مايكل أرجايل:(يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرِّضا عن الحياة)[١] .

⊕ نعم ... فإنك ترى الرَّاضي مسروراسعيدا ، بينما الساخط تجده حزينا تعيساً لا يذوق للسعادة طعماً فحياته كلها تعاسة وضيق ، فهو دائم الحزن والضجر ، يضيق بحياته ، ويضيق بظروفه ، ويضيق بنفسه وبالناس لا يكاد يتحَّمل أحداً ، أما الإنسان الرَّاضي فإنه يعيش في سكينة تجلب له السرور والسَّعادة .

⊕ إن القناعة والرَّضا بالمقسوم يمنحان الإنسان الراحة النفسية والاستغناء عن الناس وفي ذلك السعادة والهناء والحياة الطيبة ، ويجعلانه ينال حب الله وينال حب الناس ، ففي الحديث عن أبي العباس سهل بن سعد الساعدي ﷺ أن رسول الله ﷺ جاءه رجل فقال له :دلني على عمل إذا عملته أحبني الله وأحبني الناس ، فقال له الرسول ﷺ (ازهد في الدنيا يحبك الله ، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس)[٢] .

---

(١) سيكولوجية السعادة ، مايكل أرجايل

(٢) رواه ابن ماجه والحاكم وصححه الألباني

⊕ ومما أثر عن الفاروق عمر رضي الله عنه قوله : (إن الطمع فقر ، وإن اليأس غني ، وإنَّه من ييأس عما في أيدي الناس استغنى عنهم)، نعم فإن الإنسان وإن ملك الدنيا كلها ولم يكن راضياً قانعاً ولم يزل فيها طامعاً فإنه يشعر بالفقر مع سعة حاله وكثرة ماله وفي الحديث : (لو كان لابن آدم واديان من ذهب لابتغى أن يكون لهما ثالثاً ، ولا يملأ عين ابن آدم إلا التراب ويتوب الله على من تاب)[١].

وعنه ﷺ أيضا أنه قال: (شرف المؤمن قيام الله ، وعزُّه استغناؤه عن الناس)[٢]، فرضا الإنسان بما قُسِمَ له من الرزق ، وزهده عمَّا في أيدي الناس يجعله عزيزاً سعيداً ، ورحم الله الشافعي عندما قال :

رأيتُ القناعة رأس الغنى
فَصِرْتُ بأذيالها مُمْتَسِك
فلا ذا يراني على بابه
ولاذا يراني به مُنْهَمِك
فَصِرْتُ غنياً بلا دراهم
أَمُرُّ على الناس شبه الملك

(١) رواه مسلم

(٢) رواه الحاكم والبيهقي وحسنه الألباني

⊕ ولقد قال رسول الله ﷺ: (ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس)، روى أن موسى عليه السلام سأل ربَّه قائلاً : (أي عبادك أغنى ؟ فقال له سبحانه : أقنعهم بما أعطيته).

⊕ فإذا أرت راحة البال وسعادة النفس فارض بما قسم الله لك تمتع بما آتاك الله(اقنع بصورتك وموهبتك ، ودخلك وأهلك وبيتك تجد الرَّاحة والسَّعادة)[1] .

انظر إلى نعم الله عليك كم هي كثيرة ، فلقد أعطاك الله نِعَمَاً عظيمة أفلا تشعر بها ، ألا تَحُسّها ، أعطاك العقل وهو نعمة لو تعلم عظيمة ، وجعل لك عينين ولساناً وشفتين وكرَّمك وفضَّلك على كثير ممن خلق تفضيلا ، فكِّر في نعم الله عليك وانظر إلى الجوانب المشرقة في حياتك ، انظر إلى من هم دونك لتعرف أنك في نعمة يحسدك عليها الآخرون (انظر إلى من هم دونك في الجسم والصورة والمال والبيت والوظيفة والذرية لتعلم أنك فوق ألوف الناس)[2]

وما أروع قوله ﷺ في الحديث:(انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليك) [3]

---

(١) حتى تكون أسعد الناس ، د/ عائض القرني

(٢) حتى تكون أسعد الناس ، د/ عائض القرني

(٣) رواه البخاري

⊕ لماذا يفكر أحدنا دوما فيما ينقصه ولا يفكر إلا قليلا فيما لديه؟ لديك بيت تأوي إليه ، وعندك قوت تقتات عليه ، ومنحك الله الأمن والسلامة ، حقاً :(ما أقل تفكيرنا فيما لدينا وما أكثر تفكيرنا في ينقصنا)[١].

وصدق رسول الله ﷺ :(من أصبح آمنا في سربه، مُعَافىً في بدنه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حِيْزَت له الدنيا بحذافيرها)[٢]

⊕ بالله عليك لو عُرِض عليك مال الدُّنيا كلهُ في مقابل عينك أترضى ؟! ولو عرض عليك الشهرة العارمة والنجومية اللامعة في مقابل أولادك أيسعدك ذلك ؟!!

⊕ يقول د/ عائض القرني : (ليس في ساعة الزمن إلا ساعة واحدة : الآن ، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة:الرِّضا)
ولله در الشاعر:

علمتني الحياة أن أتلقَّى كُلَّ ألوانها رضاً وقبولا
ورأيت الرِّضا يُخَفِّفُ أثقا لي ويلقي على المآسي سُدُولا
والذي ألهم الرضا لا تراه أبدَ الدهر حاسدا أو عذولا
أنا راضٍ بكل ما كتب الله وَمُزْجٍ إليه حَمْدا جزيلا

---

(١) شوبنهور نقلا عن " جدد حياتك " للشيخ / الغزالي

(٢) رواه الترمذي

إلى أن قال:

فالرِّضا نِعْمَةٌ من الله   لم يسعد بها في العباد إلا قليلا [١]

⊕ نعم فإن أتعس الناس وأشقاهم من سخط القضاء ولم يرض بقسمه ونصيبه ، وأسعدهم وأهناهم من رزقه الله الرِّضا والقناعة فإن القناعة كنز لا يفنى ، وشعور الإنسان بالرضا هو أول أسباب السكينة والراحة النفسية والطمأنينة التي هي سر السعادة ومنبعها .

⊕ روي أن سعد بن أبي وقاص ﷺ قال لابنه واعظا:(يا بني إذا طلبت الغنى فاطلبه بالقناعة ، فإن لم تكن قناعة ، فليس يغنيك مال) وفي الحديث عن النبي ﷺ : (ليس الغنى عن كثرة العَرَض ، إنما الغنى غنى النفس)[٢] ، نعم فقد يرزقك الله المال ويأخذ منك الصحة، وقد يعطيك الصحة ويحرمك الذرية ، وقد يعطيك كل ذلك ويَسْلبك نعمة العقل أتراك تكون سعيدا ؟ .

⊕ هل أدركت قارئي الكريم كم أنت في نعمة ينبغي أن تسعد بها ، أرأيت كيف أن الغنى غنى النفس لا غنى المال ولا الجاه و لا السلطان فكم من غني تعيس ، وكم من ذي جاه ونفوذ محروم من نعمة السعادة وراحة البال .

---

(١) الشاعر / محمد مصطفى حمام نقلا عن " جدد حياتك " للشيخ / الغزالي

(٢) رواه البخاري ومسلم من حديث أبي هريرة

⊕ يقول د/ مصطفى السباعي : زر الحكمة مرة في العام لتعرف فضل الله عليك في حسن الخلق ، وزر المستشفى مرة في الشهر لتعرف فضل الله عليك في الصحة والمرض ، وزر الحديقة مرة في الأسبوع لتعرف فضل الله عليك في جمال الطبيعة ، وزر المكتبة مرة في اليوم لتعرف فضل الله عليك في العقل ، وزر ربَّك كل آنٍ لتعرف فضل الله عليك في نِعَم الحياة)

إن الغَنِيَّ هـو الغـنى بـنـفسه
ولـو أنَّـه عـاري المناكب حافٍ
ما كل ما فـوق البسيطة كافياً
وإذا قنعت فبعض شيءٍ كافِ

⊕ فتذكر نعم الله عليك فإذا هي تغمرك من فوقك ومن تحت قدميك ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ اللَّهِ لاَ تُحْصُوهَا ﴾[1] صحة في البدن ، أمن في وطن ، غذاء وكساء ، هواء وماء ، لديك الدنيا وأنت لا تشعر ، تملك الدنيا وأنت لا تشعر . عندك عينان ولسان وشفتان ويدان ورجلان ، هل هي مسألة سهلة أن تمشي على قدميك وقد بترت أقدام؟ أحقير أن تنام ملء عينيك وقد حُرِمَ النوم أقوام ، وأن تملأ معدتك مما لذ وطاب من الطعام والشراب وغيرك يبيت

(١) إبراهيم آية : ٣٤

جوعان ، يقول الشيخ الغزالي رحمه الله : (أتراك تبيع عينيك بمليون دولار ؟ كم من الثمن تظن يكفيك مقابل ساقيك وقدميك ؟ أو أولادك وأسرتك ؟)[١] .

⌖ وأخيرا... فإن القناعة والرضا لا يعنيان انعدام الطموح والقعود والركون فإن هذا هنا غير مقصود ولا مقبول وقد يقال إن الرضا يبعث على البلادة . ويغري النفس بإيثار الرُّكود ، ونجيب بأنه لا تنافي بين الرضا بالواقع والرغبة في تكميل النفس وإمدادها بما تحتاج إليه من الأغذية الدنيوية والعقلية والروحية فلا تجعل الرضا ذريعة القعود ، بل ارض بيومك وأمِّل ما يسُرك في غَدِك[٢] .

تذكر

❖ ليس السعيد هو الذي ينال كل ما يتمناه بل الأسعد منه هو الذي يقنع بما عنده ويرضى بما قُسِمَ له .

❖ (من شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له) جزء من حديث شريف .

❖ السعادة في القناعة والرضا ، والتعاسة في الطمع وعدم الرِّضا .

❖ (يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة).

❖ إنك ترى الراضي مسرورًا سعيدا ، بينما ترى الساخط مهموما .

---

(١) " جدد حياتك " للشيخ / الغزالي

(٢) المصدر السابق

❖ (ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس).

❖ (اقنع بصورتك وموهبتك ، ودخلك وأهلك وبيتك تجد الرَّاحة والسَّعادة) .

❖ انظر إلى من هو دونك في الجسم والصورة والمال والوظيفة والبيت والذرية لتعلم أنك فوق ألوف الناس .

❖ (ما أقل تفكيرنا فيما لدينا ، وما أكثر تفكيرنا فيما ينقصنا) .

❖ (ليس في ساعة الزمن إلا ساعة واحدة : الآن ، وليس في قاموس السعادة إلا كلمة واحدة : الرِّضا) .

❖ لا تجعل الرضا ذريعة القعود ، بل ارض بيومك وأَمِّل ما يسرك في غدك .

❋ ❋ ❋

قارب
العمل
و الانشغال

قارب العمل و الانشغال

➢ ومن أهم قوارب السعادة في بحر الحياة قارب العمل و ذلك لأن النفس البشرية لابد لها من حركة وانشغال بعمل نافع مفيد ، فلن كانت فارغة ضعفت حركتها وقلّ نشاطها و أصابها الضيق والرتابة والملل فتجللها الكآبة وتتملكها التعاسة .

➢ ولقد أكدت العديد من الدراسات النفسية (أن الأشخاص المتعطلين عن العمل هم أقل سعادة وأكثر شعوراً بالملل والوحدة وقلة الحيلة)[1] ومن المقرر في علم النفس وتؤكده التجربة والواقع أن البطالة تجلب التعاسة لأصحابها وتؤثر تأثيراً سلبيا على الصحة النفسية والجسمية للإنسان ، وفي المقابل نجد أن العمل يحقق العديد من الفوائد العظيمة للإنسان وذلك لأنه :

- يُشْعر الإنسان بنفسه ويجعله يحقق ذاته مما يشعره السعادة النفسية .
- يتيح له قدراً من الخبرات الحياتية تساعده على النجاح.
- يعلمه كيفية بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين .
- يؤدي إلى نمو مهاراته وقدراته العقلية .
- يطرد عنه القلق والوساوس التي يجلبها الفراغ .

---

(١) سيكولوجية السعادة ، مايكل أرجايل ترجمة فيصل عبد القادر

➢ولهذا يقول ديل كارنيجي عن فوائد العمل:ونحن نتعلم حين نعمل ويقرر علم النفس الحديث تلك الحقيقة وهي أن العمل يساعد الإنسان على التعلم وتنمية قدراته وتحقيق ذاته مما يشعره بالسعادة والراحة النفسية

يقول د/ مصطفى فهمي : (إن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنيا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه ، الأمر الذي يحقق له الرِّضا والرَّاحة النفسية ..... فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة ، ويطمئن لمستقبله وهو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً في المجتمع الذي ينتمي إليه)[1].

➢ نعم .. فإن العمل يرفع شأن الإنسان في المجتمع وبين الناس ، ويكسبه تقديرهم واحترامهم ، كما أنه يوفر للإنسان قدراً هائلاً من الشعور بالرضا والإحساس بالهدوء والاستقرار وراحة البال لأن الإنسان الفارغ تتزاحم عليه الهموم والأحزان والخواطر السيئة ،

كما تتجاذبه الوساوس ويستبد به القلق وكما يقول الإمام الشافعي

(١) مجالات علم النفس د/ مصطفى فهمي مكتبة مصر

رحمه الله : نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل والله تعالى يقول : ﴿مَّا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾[1] ، وفي هذا السياق يقول المرحوم الشيخ/ محمد الغزالي رحمه الله :(إن الحق إذا استنفد ما لدى الإنسان من طاقة مختزنة لم يجد الباطل بقية يستمد منها) [2] ، واسمحوا لي أن أنقل لكم هذه الفقرة الهامة من كلام "ديل كارينجي" والتي يوضح فيها خطورة الفراغ وعدم الانشغال بعمل ما على الصحة النفسية والجسدية للإنسان حيث يقول:(إننا لا نحس أثراً للقلق عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التي تلي العمل هي أخطر الساعات علينا ، فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا ، وهنا نتساءل :

أترانا نحصل من الحياة على ما نشتهى؟
أترى كان الرئيس يعنى شيئاً بملاحظته التي أبداها اليوم ؟
أترانا مرضى ؟

ذلك أن أذهاننا تشبه أن تكون خاوية عندما تفرغ من العمل ، والطلاب من دروس الطبيعة يعلمون أن الطبيعة تمقت الفراغ) [3] ثم يكمل مدللاً على صحة ما يقول : (تريد تجربة على ذلك ،

---

(١) الأحزاب آية : ٤

(٢) " جدد حياتك " للشيخ / الغزالي دار الدعوة

(٣) دع القلق وابدأ الحياة ، كارينجي مكتبة النافذة

أحدث ثقبا في مصباح كهربائي مفرغ من الهواء ، وسترى أن الطبيعة تدفع بالهواء إلى داخل المصباح ليملأ ما فيه من خلاء ، كذلك تسرع الطبيعة إلي ملء النفس الفارغة بالعواطف والإحساسات غالباً . لماذا ؟ لأن مشاعر القلق والخوف والحقد والغيرة والحسد تندفع بقوة بدائية عنيفة متوارثة من عهد الغابة ، وتلك المشاعر من القوة بحيث يمكنها أن تبدد السلام من نفوسنا ، والاستقرار من عقولنا) [1]

➢ ولقد اتفق علم النفس مع تلك الحقيقة القرآنية التي ذكرها الإمام الشافعي عندما علق على قول الله تعالى : ﴿ مَّا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾ قائلا :(نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، حيث اكتشف علم النفس أنه من المستحيل لأي عقل إنساني مهما كان خارقا أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في آن واحد ومن ذلك حصل ديل كارينجي على إجابة لسؤاله:ما السبب في أن أمراً هيناً كالاستغراق في العمل يطرد القلق ، السبب في ذلك هو تلك الحقيقة التي توصل إليها علم النفس

(١) المصدر السابق

حديثا وقررتها الآية القرآنية كما فهمها الإمام الشافعي رحمه الله قبل علم النفس بقرون عِدَّة.

➢ ولهذا يحذرنا الشيخ/ محمد الغزالي رحمه الله من خطورة البطالة والفراغ فيقول : (في أحضان البطالة تولد آلاف الرذائل ، وتختمر جراثيم التلاشي والفناء . وإذا كان العمل رسالة الأحياء فإن العاطلين موتى) .

ولله در الشاعر عندما قال :

إن الشباب والفراغ والجِدَة[1]

مفسدة للمرء أي مفسدة .

ومن أجل ذلك فإنني أنصح قرائي الأعزاء أن يحرصوا على الانشغال بالأعمال النافعة المفيدة بدلاً من الاستسلام للفراغ القاتل

➢ حيث حذرنا رسول الله ﷺ منه في الحديث قائلا : (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ).

وما أروع قول عمر ﷺ:(إن هذه الأيدي خُلِقت لتعمل ، فإن لم تجد في الطاعة عملاً التمست في المعصية أعمالاً ، فاشغلها بالطاعة قبل أن تشغلك بالمعصية)[2] .

---

(١) الجدة : الغنى

(٢) مقال استثمار الزكاة والصدقات د/ أشرف محمد دوابة موقع : إسلام أون لاين

وفي ذلك يقول شوقي رحمه الله :

كـن نشيـطاً عـاملاً جـمَّ الأمـل

إنـما الصـحة والـرزقُ الـعـمل

➢ حقا .. فـإن العمـل يحـي الأمـل ، ويبعـث في الـنفس سـروراً وانشراحاً ، ويبثُّ فيها حيوية ونشاطا ، ويقيها عِلَـلا كـثيرة وأمراضـا، أو كمـا يقـول " أندريـه مـوروا " في كتابـه " فـن النجاح" : (إنَّ العمل ينقذ الرَّجُـل مـن نفسه ، والكسل يجعله فريسة للأسف الذي لا ينفـع ، وللخيـالات المنطوية على المخاطر ، وللحسد ، والبغضاء .... إنَّ العمـل وقايـة من الملل ، والرذيلة ، والفقـر.... فالـشعب المـشغول بعمـل يـؤمن بقيمته ويؤديه بمحض رغبته هو شعب سعيدٌ حقاً) [١].

➢ وهذا يثبت لـك قـارئي العزيـز أهميـة الانـشغال بعمـل نـافع واستغلال الفراغ وعدم الاستسلام له حيث يعد ذلـك أمـراً هامـاً جداً للشعور بالسعادة والرِّضا العام عن الحيـاة ممـا يـؤدي بـك إلى التقدم إلى الأمام وعدم الالتفات إلى الماضي حيث الآلام والأحزان أو كما يقول برايان تريسي:(إن العقل كالفـضاء لا يقبـل الفـراغ ،

(١) نقلا عن " التكيف النفسي " د/ مصطفى فهمي مكتبة مصر بالفجالة

فإذا لم تملأه بالأفكار التي تفتح أمامك طرق التقدم ، فسوف تملؤه الأفكار السلبية)[1].

- فالعمل يفتح أمام الإنسان طرق التقدم والرقي في الحياة

العلم لا يُعْلي المراتب وَحْده

كم قدَّم العملُ الرِّجالَ وأخَّرَا

- أما الإنسان العاطل عن العمل ، الفارغ غير المنشغل ، فإنَّه يشعر بالدونية وقلة الشأن وذِلة لأن يده هي اليد السُّفلى غالباً بما يجلبه عليه ذلك من ذلك وصغار ، وهوان واحتقار ، وحاجة افتقار،ومن هذا الباب ما أثر عن عمر الفاروقﷺ حيث قال :(إنِّي لأرى الرَّجُل فيعجبني منظره ، فإذا سألت عنه فقيل لي : لا حرفة له سقط من نظري).

وفي صحيح مسلم عن أبي هريرة ﷺ قال رسول الله ﷺ : (لأن يغدوا أحدُكم فيحتطب على ظهره فيتصدَّق به ويستغنى عن الناس خيرٌ له من أن يسأل رجلاً أعطاه أو منعه ، ذلك بأن اليد العليا خيرٌ من اليد السُّفلى وأبدا بمن تعول)

(١) علم نفس النجاح ، برايان تريس ، ترجمة د/ عبد اللطيف الخياط

➤ وينقل لنا د/ يوسف القرضاوى تلك القصة المعبرة[1] عن قيمة العمل وأثره في رفعة شأن الإنسان وجعل يده هي اليد العليا وخلاصة تلك القصة :

أن رجلاً اسمه شقيقا البلخي خرج في تجارة وعمل وفى الطريق استراح في مكان معزول مهجور فوجد طائراً كسيحاً أعمى فقال في نفسه : كيف يعيش هذا الطائر الكسيح الأعمى هنا وحده؟! ومن أين يأكل ويشرب وهو كسيح لا يتحرك أعمى لا يرى ؟!! فلم يلبث أن يرى طائراً آخر يحمل له الطعام في اليوم مرات حتى يكتفي، فقال شقيق في نفسه : إن الذي رزق هذا الطير الكسيح الأعمى في هذا المكان النَّائي[2] لقادر على أن يرزقني ، فرجع من ساعته ، فقابل صديقه إبراهيم بن أدهم وعندما سمع منه تلك القصة العجيبة وعرف سبب رجوعه من تجارته وعمله قال له:(عجبا لك يا شقيق ولماذا رضيت لنفسك أن تكون الطائر الأعمى الكسيح الذي يعيش على معونة غيره ، ولم ترض لها أن تكون الطائر الآخر الذي يسعى على نفسه وعلى غيره من العميان والمقعدين ؟!!!! أما علمت أن اليد العليا خير من اليد السُّفلى .

---

(١) بتصرف من مشكلة الفقر وكيف عالجها الإسلام د/ يوسف القرضاوى مكتبة وهبة

(٢) النَّائي : البعيد عن العمران وعن الناس

فهذان الطائران مثلان لحال كل من الإنسان الذي يعمل ويعتمد على نفسه ويستغنى عن غيره فهو بصير قوى ، عزيز غنى ، سعيد مَرْضى ، أما الإنسان العاطل الفارغ غير المنشغل بعمل فإنه أعمى كسيح ، ذليل فقير ، تعيس بئيس ذلك لأن يده هي اليد السُّفلي بما يؤديه ذلك من خزي وعار وذل وافتقار واحتقار ، ولله در الشافعي عندما قال :

لَنقلُ الصّخْرُ مِن قمم الجبال أحبَّ إلى مِن مِنن الرِّجال

يقول الناسُ : كَسْبٌ فيه عارٌ فقلت : العَارُ في ذُلِّ السُّؤال

➢ ويعلق صاحب كتاب "صناعة الإيجابية" على قصة شقيق البلخي السابقة فيقول :

(فانظر أخي أكرمك الله لهذا الفهم العالي من إبراهيم بن أدهم واختر لنفسك أي المثلين تريد أن تكون : الكسيح الأعمى أم المبصر الذي يسعى ؟) [(١)].

➢ ولقد أكَّد علماء النفس المعاصرين أهمية العمل في تكامل الشخصية واتزانها وشعور الإنسان بالسعادة والرِّضا العام عن الحياة، وحذروا من خطورة البطالة والفراغ على شخصية الإنسان

(١) صناعة الإيجابية ، للمؤلف ، جنا للنشر والتوزيع

ونفسيته وصحته النفسية والجسدية بما تؤديه من ضيق وقلق وشعور بالكآبة والتعاسة فمن أراد السَّعادة في بحر الحياة فليستقل قارب العمل والانشغال فإن العمل يحي الأمل ، والإنسان المشغول بعمل يؤمن به ويؤديه بمحض إرادته واختياره هو إنسان سعيد حقا ، فاطرد الفراغ والكآبة والملل بالعمل ولا شئ غير العمل .

تذكر

❖ أكدت الدراسات النفسية أن الأشخاص المتعطلين عن العمل هم أقل سعادة وأكثر شعور بالملل والوحدة وقلة الحيلة.

❖ العمل يُشْعِرُ الإنسان بنفسه ويجعله يحقق ذاته مما يُشْعِرُهُ بالراحة والسعادة النفسية؟ .

❖ العمل يطرد عن الإنسان القلق والوساوس التي يجلبها الفراغ.

❖ عن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة ، ويطمئن لمستقبله.

❖ العمل يرفع شأن الإنسان في المجتمع وبين الناس ويكسبه التقدير والاحترام.

❖ نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل.

❖ في الفراغ تندفع مشاعر القلق والخوف والحقد والغيرة والحسد بقوة بدائية عنيفة متوارثة من عهد الغابة ، وتلك المشاعر من القوة بحيث يمكنها أن تُبدِّد السلام من نفوسنا، والاستقرار من عقولنا.

❖ إذا كان العمل رسالة الأحياء فإن العاطلين موتى.

❖ إنما الصحة والرزق والسعادة العمل.

❖ العمل يحي الأمل ، ويبعث في النفس سروراً وانشراحاً ، ويبث فيها حيويةً ونشاطاً ، ويقيها عِللاً كثيرة وأمراضا.

❖ يُعَدُّ العمل أمراً هاماً جداً للشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

❖ الإنسان المشغول بعمل يؤمن به ويؤديه بمحض إرادته واختياره هو إنسان سعيد حقا.

❄ ❄ ❄

قارب
الذكاء
الاجتماعي

قارب الذكاء الاجتماعي

■ الذكاء الاجتماعي أحد أهم أسباب سعادة الإنسان في الحياة لما يترتب عليه من قدرة الإنسان الذي يتمتع به على بناء علاقات اجتماعية جيدة وناجحة تعود على صاحبها بأفضل النتائج النفسية ، وهذا ما يقرره مايكل أرجايل في كتاب "سيكولوجية السعادة" حيث يقول : تكشف لنا العديد من الدراسات الميدانية عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية التي نعيش في ظلها على مدى شعورنا بالسعاة وذلك لتوافر عاملين مهمين هما :

١- الدعم الانفعالي .

٢- الاهتمامات المشتركة .

■ ومن الحقائق المجمع عليها أن الإنسان كائن اجتماعي لايستطيع أن يعيش بمفرده بعيدا عن أناس أو بدون صحبة أو أنس وإيناس وذلك منذ اللحظة الأولى التي خلقه فيها الله عز وجل ، حيث شعر أبونا آدم عليه السلام في الجنة بالوحدة حتى آنسه الله عز وجل بأمنا حواء عليهما السلام

فالإنسان بدون ناس يفقد إنسانيته ، وتتعاظم وحشته ، وتزداد تعاسته ، تخيل نفسك تعيش وحدك في جزيرة منعزلة وسط اللجة ، يحيط بها الماء من كل جانب وأنت فيها بلا أنيس ولا ونيس، لا زوجة، ولا أهل ولا ولد ، ولا أصدقاء و لا زملاء ، ولا جيران ، بالله عليك كيف يكون حالك ؟ وكيف تكون نفسيتك ؟

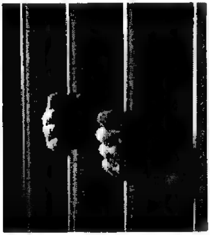
يقول برايان تريسي : (إننا نعتقد أن أرقى ما يمكن أن يتمتع به الإنسان من سعادة يأتيه من خلال العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، ولقد تبين لنا من خلال البحث أن (٨٥ %) من كل متعة الحياة يأتي من خلال العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم ، بينما يبقى (١٥%) لكل مصادر المتعة الأخرى)[1] .

لهذا كان من أصعب أنواع العقاب على الإنسان المقاطعة الاجتماعية والنبذ الاجتماعي فهي تسبب للإنسان أقصى درجات الألم والضيق والشعور بالتعاسة ، ولقد روت لنا كتب السيرة قصة كعب بن مالك ﷺأحد الثلاثة الذين خلفوا عن غزوة تبوك و تاب الله عليهم وكيف كانت

(١) علم نفس النجاح ، برايان تريسي ، ترجمة د/ عبد اللطيف الخياط

مقاطعة المسلمين لهم وعدم تعاملهم معهم من أشد وأقصى العقوبات على نفوسهم إلى أن تاب الله عليهم وفرج كربهم .

■ كذلك فان من ألوان العقاب التربوي للأبناء في بعض الأحيان مخاصمة الوالدين لهم لأجل معلوم حتى يدركوا حجم الخطأ الذي وقعوا فيه ويشعروا بفداحة ما ارتكبوه ، وفي أغلب الأحيان يجدي ذلك اللون من العقاب التربوي أعظم النفع في تعديل سلوك الأبناء بما يتفق مع القيم والمعايير الأسرية والاجتماعية المقبولة



■ أيضا ... فمن أشد العقوبات التي يخشاها أخطر المساجين والمجرمين المحبوسين في السجون عقوبة الحبس أو العزل الانفرادي لعدة أيام لا يرون أحدا ولا يراهم أحد ، ولا يكلمون أحدا ولا يكلمهم أحد كل علاقتهم بالعالم الخارجي وبالناس هي لحظة تقديم الطعام لهم مما يكون له أبلغ الأثر عليهم حتى أنه يوصى بألا تزيد مدة الحبس الانفرادي عن حد الاعتدال خوفا على سلامة ذلك الإنسان وصحته النفسية والعقلية .

■ لذلك فإن كثيرا من الدراسات النفسية تشير إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر أكبر من العلاقات الاجتماعية الناجحة

يكونون أكثر سعادة من غيرهم ، وأن من لهم عددا أكبر من الأصدقاء ومن يقضون وقتا أطول بين أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة[1] .

ومن هنا يتأكد لنا أن الذكاء الاجتماعي والتواصل الاجتماعي الفعال هو من أهم قوارب السعادة في بحر الحياة .

وتلعب العواطف والمشاعر والأحاسيس دور البطولة في قدرة الإنسان على النجاح في علاقاته الاجتماعية والتواصل الفعال مع الآخرين ، يقول أ/ عاطف أبو العيد : (تلعب العواطف والمشاعر

والأحاسيس الدور الأساس والأعمق في هندسة وبناء العلاقات الإنسانية بين الناس ، ولذا كلما نمت قدرة الإنسان على حسن التعامل مع هذه العواطف والمشاعر والأحاسيس زادت قدرته على غزو قلوب الآخرين والتأثير فيهم)[2] .

وإنني أؤكد لكم على تلك الحقيقة وهي أن قدرتنا على التأثير الإيجابي في مشاعر الآخرين وكسب ودهم ومحبتهم لنا تمدنا بأسباب

---

(١) سيكولوجية السعادة مايكل أرجايل

(٢) كيف تكسب حب الناس في أقل من دقيقة ، / عاطف أبو العيد ، جنا للتوزيع والنشر

السعادة وانشراح الصدر وتمنحنا قدرا كبيرا من الرضا العام عن الحياة والشعور بالمتعة التي يفقدها من حرموا من تلك القدرة ولنضرب على ذلك مثالا : لو كان لك صديق منحه الله نعمة القبول الاجتماعي والقدرة على التأثير في مشاعر وعواطف الآخرين وامتلاك قلوبهم ودخلت أنت وهو قاعة احتفال مكتظة بالمعارف والأهل والأصدقاء

فوجدت اهتمام الحاضرين به وترحيبهم بحضوره وحرصهم على مصافحته والحديث معه وتبادل الضحكات والتحيات وتجاذب أطراف الحديث وهو يضحك لهذا ويبتسم لذاك و يجامل هؤلاء ويمازح أولئك ، والأنظار كلها موجهة إليه ، وهذا يدعوه ليجلس معه على مائدته ، وذاك يريد منه أن يلقي كلمة تهنئه في الحفل ، وثالث يريد أن يلتقط صورة تذكارية معه..وأنت لا يبالي بك أحد، ولا ينتبه لحضورك معظم الموجودين، ولا تحظى بنفس الحفاوة والترحيب والاهتمام الذي حظي به صاحبك ، ترى كيف تكون مشاعرك ؟ وما هي أحاسيسك ؟ وما مدى تأثرك ؟ تراك تكون سعيدا ؟ أم تكون بئيسا حزينا ؟!!.

■ ولو عكسنا الوضع في المثال السابق فكنت أنت الضيف المحتفى به والذي يتسابق الجميع على مصافحته ومجالسته ومخاطبته ، ويطلب منك هذا أن تلقى كلمة تهنئة ، وذاك يتمنى عليك أن تجلس معه ، وآخر يريد أن يأخذ صورة معك

ألا يكون ذلك من أسباب انشراحك ؟

ألا يؤدي إلى إسعادك ؟ .

■ بلى... فإنك ستشعر حتما بسعادة غامرة ، وفرحة بالغة ، ونشوى كاملة لنجاحك في كسب القلوب ومد جسور التواصل مع الناس من حولك ، ولعمرك فإن هذا هو الشرف الحقيقي ، والعز والمجد كما يقول عبد الرحمن الكواكبي :

(المجد هو أن يحرز المرء مقام حُب واحترام في القلب) .

■ والآن لعلكم تتساءلون عن أهم وسائل النجاح الاجتماعي وما هي فيتامينات تقوية الذكاء الاجتماعي ؟ والطرق الفعالة لبناء علاقات اجتماعية جيدة ، وفي إيجاز سريع نعرض لبعض أهم القواعد الذهبية في بناء العلاقات الاجتماعية فهيا بنا إليها .

أهم القواعد الذهبية للنجاح في العلاقات الاجتماعية :

١- ابدأ الآخرين بالسلام والتحية ...

(ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم)

حديث شريف

٢- كن مبتسما دائما ...

(تبسمك في وجه أخيك صدقه) [1]

أخو البشر محبوب على حسن بشره

ولن يعدم البغضاء من كان عابسًا .

٣- امنح الآخرين حبا غير مشروط ...

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاء وَلا شُكُورًا ﴾ [2]

بناء العلاقة من أجل العلاقة لا من أجل ما يعود عليك منها من منافع وفوائد ونتائج .

٤- اظهر الاهتمام بهم ...

(قد وجد أن في وسع المرء أن يفوز باهتمام أرفع الناس قدرا لو أنه أبدى اهتماما بهم) ديل كارينجي .

---

(١) سنن الترمذي

(٢) الإنسان آية : ٩

٥- ألن لهم الكلام ...

(من لانت كلمته وجبت محبته) علي بن أبي طالب ﷺ .

٦- أحسن إليهم ...

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسانَ إحسانُ.

٧- كن مستمعا جيدا لهم ...

فلقد أعطاك الله لسانا واحد وأذنين لتستمع أكثر مما تتحدث ، وإن أكثر الناس يفضلون المستمع الجيد على المتحدث الجيد .

٨- عاملهم بما تحب ان يعاملوك به ....

(لا يؤمن أحدُكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه) حديث شريف

٩- حدثهم عما يُحبون ...

(إن الطريق إلى قلب أي إنسان مرصوف بالحديث عن الأشياء التي يُحبُّها ..) تيودور رزفلت الرئيس الأمريكي الأسبق.

١٠- تواضع لهم ...

(ثمرة التواضع المحبة ، فالمتواضع يحوز على حبِ الآخرين واحترامهم) عاطف أبو العيد مؤلف كتاب كيف تكسب حب الناس

١١- أهدِ إليهم ... (تهادوا تحابوا)[١]

إن الهدية حلوة كالسحر تحتلب القلوبا

تُدْنِي البعيد من الهوى حتى تصَيِّرَه قريبا .

١٢- ازهد عما في أيديهم ...

(ازهد في الدنيا يحبك الله ، وازهد عمَّا في أيدي الناس يحبك الناس) حديث شريف .

(لا تزال كريماً على الناس و لا يزال الناس يكرمونك ما لم تعاط ما في أيديهم ، فإذا فعلت ذلك : استخفوا بك ، وكرهوا حديثك ، وأبغضوك) الحسن بن علي ﷺ.

١٣- اعف عن زلاتهم .. وسامح مسيئهم ...

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [٢]

﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [٣]

---

(١) رواه البخاري

(٢) آل عمران آية : ١٣٤

(٣) النور آية : ٢٢

(كونوا كالشجر يرميه الناس بالحجر فيلقي إليهم بالثمر)

الإمام حسن البنا .

ولا تأخذ بـزلة كل قوم فـتبقى فـي الزَّمان بلا رفيق .

١٤- لا تجادلهم .. ولا تنتقدهم ...

(كسب القلوب مقدم على كسب المواقف)

(النصيحة على الملأ فضيحة).

١٥- جاملهم .. وامدحهم بما فيهم ...

فإن الناس يحبون من يجاملهم ويثني عليهم ويذكر محاسنهم .

تذكر

❖ الذكاء الاجتماعي أحد أهم أسباب السعادة في الحياة

❖ الإنسان بدون ناس يفقد إنسانيته ، وتتعاظم وحشته .

❖ إننا نعتقد أن أرقى ما يمكن أن يتمتع به الإنسان مـن سـعادة يأتيـه من خلال العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

❖ تـشير الكـثير مـن الدراسـات النفـسية إلى أن الأشـخاص الـذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية ناجحة يكونون أكثر سعادة من غيرهم .

❖ تلعب العواطف والمشاعر والأحاسيس دور البطولة في قدرة الإنسان على النجاح الاجتماعي .

❖ إن قدرتنا على التأثير الإيجابي في مشاعر الآخرين وكسب ودِّهم ومحبتهم لنا تمدُّنا بأسباب السعادة وانشراح الصدر والشعور بالمتعة التي يفتقدها الذين حرموا من تلك القدرة .

❖ المجد هو أنْ يحرز المرء مقام حُبٍ واحترامٍ في القلب .

* * *

قارب
التوافق
النفسي

قارب التوافق النفسي (الرضا عن النفس)

⇦ التوافق النفسي أو "الرِّضا عن النفس" مهم جدًا ليحيا الإنسان حياة سعيدة خالية من المشاكل النفسية والقلق والاضطراب اللذان يحرمان الإنسان متعة الحياة وبهجتها ، فالإنسان إذا كان راضيا عن نفسه متوافقاً غير ساخط عليها ولا كاره لها تتسم حياته بالخلو من التوترات النفسية والضيق والكآبة ، أما إذا كان غير راض عن نفسه غير متآلفٍ معها فإنه يعيش في أجواء من القلق والإحباط والصراع مع النفس فيتفرَّق عليه شمله ، ويضيق صدره، ويلازمه شعور دائم بالخيبة والحسرة واحتقار الذات مما يسبب له التعاسة ، ويحرمه الشعور بالسعادة والاطمئنان النفسي وتتوقف صحة الفرد النفسية واتزانه النفسي وسعادته في الحياة على مدى ما يشعر به من تلاؤم مع ذاته ورضا عنها ويقرر تلك الحقيقة د/ مصطفى فهمي فيقول: (إن الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصي والاجتماعي تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال)[1].

(١) التكيف النفسي د/ مصطفى فهمي مكتبة مصر بالفجالة

⇦ إن الإنسان يسعى طوال حياته للحصول على الرضا وإشباع حاجاته ودوافعه حتى يحقق سعادته وراحته ، وهذا لا سبيل إليه بدون قارب التوافق أو الرِّضا عن النفس .

⇦ ويُعرِّف علماء النفس المتخصصون التوافق النفسي بأنه : (حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته،وبين الشخص وبيئته المحيطة به.)[1]
ومن هذا التعريف السابق يتضح لنا أن التوافق النفسي له جناحان هما:

* تلاؤم الفرد مع نفسه. * وتلاؤمه مع بيئته ومجتمعه.

⇦ ويهمنا هنا في المقام الأول الجناح الأول للتوافق النفسي ألا وهو تلاؤم الفرد مع ذاته ورضاه عنها وتوافقه معها مما يؤدي به إلي التمتع بالصحة النفسية ويمنحه الشعور بالمتعة والسعادة والحياة المستقرة الخالية من القلق والإحباط والصراع و الاضطرابات النفسية وهذه هي عوامل سوء التوافق النفسي للإنسان في الحياة .

⇦ فالصراع النفسي الذي يعيش فيه أحدنا نتيجة عدم قدرة الفرد علي تحقيق طموحاته وأهدافه أو اتساع الفجوة بين واقعه وبين طموحه وأهدافه أو ما يسميه علماء النفس " الذات المثالية و الذات

---

(١) الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، د/ ناجي محمد قاسم، د/نبيلة ميخائيل مكاري

الواقعية أي ما يريد أن يكون عليه ونظرته إلى ذاته كما يجب أن تكون وطموحه المأمول ، بينما واقعه الذي يعيش فيه بعيد تماماً عن هذا الطموح المأمول ، وكلما اتسعت الفجوة بين الذات المثالية والذات الواقعية كما ازداد شعور الإنسان بعدم التوافق النفسي وعدم الرضا عن الذات مما يؤدي به إلي التعاسة والشقاء، والعكس فكلما قلت الفجوة بينهما كلما ازداد شعور الإنسان بالتوافق النفسي والرِّضا عن الذات مما يؤدي به إلي السعادة وراحة البال ، ولذلك يجب أن يكون لدي كل منا مُقاربة معقولة بين الواقع والطموح فتكون الأهداف والطموحات واقعية قابلة للتحقيق على ضوء الظروف والقدرات والإمكانيات المتاحة لنا حتى لا نقع في سوء التوافق والقلق والصراع والإحباط.

⇦ أعرف شاباً كان زميلاً لي في الدراسة الثانوية وكان لديه طموح كبير أن يكون مهندساً ولكن قدراته واستعداداته وهِمَتُه لم تكن على نفس مستوى طموحه فحصل على مجموع ضعيف جداً جداً مقارنة بالكلية التي يريدها " كلية الهندسة " فمجموعه في الثانوية لم يتعدَّ الستين في المائة ، ولكنه أصرَّ على رغبته ولم يحاول تعديلها بما يتلاءم مع إمكانياته واستعداداته فالتحق بأكاديمية معروفة بتدريس علوم البحار والهندسة البحرية بمصاريف باهظة أرهقت أهله وكان يحرص على ارتداء زى الضباط الذين يعملون على الأساطيل البحرية

التجارية ويتباهى به في الشارع في ذهابه وإيابه ولكنه فشل ولم يستطع أن يجتاز تلك الشهادة الصعبة في الهندسة البحرية وبعد سنتين كان مصيره العمل كضابط أمن في شركة حراسة خاصة ، وذلك سبب له أزمة نفسية شديدة واكتئاب وأصبح منكفِئا على ذاته ويتحاشى مقابلة زملائه حتى لا نراه علي تلك الهيئة التي يخجل منها ولا يرضى عنها ، ومن شدة ضيقه وعدم تلاؤمه مع واقعه أصيب بمرض نفسي حتى أنني كنت أراه أحيانا يحدث نفسه وهو يمشى في الشارع بصوت مسموع فأدعوا الله له بالشفاء وأحمده سبحانه على العافية.

⇦ وليست الأمراض النفسية وحدها هي محصلة سوء التوافق النفسي بل إنه يؤدي أيضا لإصابة الإنسان بالعديد من الأمراض الجسمية كما يقرر علم النفس حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث النفسية والطبية أن من نتائج سوء التكيف النفسي ظهور ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية : أو النفسجسمية وهى أمراض جسمية ترجع في المقام الأول إلى عوامل نفسية سببها مواقف انفعالية كالغضب أو الحزن أو القلق أو الشعور بالذنب أو النقص ، وكل ذلك يؤثر على الجسم تأثيراً سلبياً ، وتكرار هذه الانفعالات يؤدي

إلى اضطرابات عضوية خطيرة كارتفاع ضغط الدم ، قرحة المعدة ، ومرض البول السكري [1].

⇦ والآن .. قرائي الأعزاء وبعد أن اتضح لنا بجلاء أهميه التوافق النفسي والرضا عن النفس في تحقيق المتعة في الحياة للإنسان ، وخطورة سوء التوافق على صحة الإنسان النفسية والجسمية .. فإنني أقدم لكم دليل الصحة النفسية والتوافق النفسي لتستمتعوا برحلة التوافق النفسي أحد قوارب السعادة فاحرصوا على ما يلي :

١- تقبل ذاتك كما هي :

فلقد حباك الله بنعم كثيرة ، ومنحك مواهب ليست لدى غيرك ، ولقد أثبت علماء النفس الإكلينيكى أن الإنسان عندما يتقبل نفسه يزداد اعتزازا بها وحُبا لها [2].

٢- افهم نفسك جيداً ..

فإن إدراك الفرد لنفسه وفهمه لها فهما جيداً يجعله يدرك أن له نواحي قوة ، ونواحي ضعف ، وعليه أن يستثمر جوانب القوة في نفسه وينميها ، وأن يعالج جوانب الضعف في نفسه ويقويها ، وذلك لأن أول طريق النجاح في الحياة هو أن يفهم الإنسان نفسه جيداً

---

(١) التكيف النفسي د/ مصطفى فهمي

(٢) الثقة بالنفس ..طرقك لكسب ذاتك والآخرين عاطف أبو العيد

بإيجابياتها وسلبياتها ومن ثم يحسن التعامل معها ويشعر بالراحة النفسية ، ويستطيع أن يحدد أهدافه بواقعية.

٣- اتخذ أهدافاً واقعية ..

(فالشخص الذي يتخذ لنفسه أهدافا أعلى من إمكانياته بكثير إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل واحتقار الذات) .

٤- ثق بنفسك ..

فإن الثقة بالنفس أمر مهم جداً لشعور الإنسان بالتوافق النفسي والرضا عن ذاته وعدم الشعور بالدونية واحتقار الذات وعقدة النقص ، كما أنها تساعد الإنسان على تحديد أهدافه في الحياة.

٥- لا تُسرِف في جلد ذاتك ..

(كن رفيقا بنفسك .. لا تحط من قدرك ولا تغرق في تأنيب نفسك بما يؤدي في النهاية إلى الهزيمة أمام نفسك وأمام الآخرين)[٣]

تذكر

❖ تتوقف صحة الفرد النفسية وسعادته في الحياة على مدى ما يشعر به من تلاؤم مع ذاته ورضا عن نفسه .

❖ إن الإنسان يسعى طوال حياته للحصول على الرضا وإشباع حاجاته ودوافعه حتى يحقق سعادته وراحته ، وهذا لا سبيل إليه بدون قارب التوافق النفسي أو الرضا عن النفس.

❖ التوافق النفسي هو : (حالة من التلاؤم بين الشخص وذاته ، وبين الشخص وبيئه المحيطة به).

❖ كلما اتسعت الفجوة بين الواقع والطموح زاد شعور الإنسان بعدم التوافق النفسي مما يؤدي به إلى التعاسة والشقاء ، بينما العكس يؤدي به إلى السعادة وراحة البال .

❖ أكدت العديد من الدراسات والبحوث النفسية ان من نتائج سوء التكيف النفسي إصابة الإنسان بالأمراض "السيكوسوماتية" النفسجسمية كالضغط والسكر وقرحة المعدة.

❖ إذا أردت أن تستقل قارب التوافق النفسي من قوارب السعادة في بحر الحياة فعليك أن : تتقبل ذاتك ، وأن تفهمها جيدا ، وأن تتخذ أهدافا واقعية ، وثق في نفسك ، ولا تسرف في جلد ذاتك .

❋ ❋ ❋

قارب
إسعاد
الآخرين

٩- قارب إسعاد الآخرين

ليس هناك من شك في أن كل إنسان في هذه الحياة يبحث عن السعادة ، ولكن هناك طريقة سهلة للحصول على السعادة التي يبحث عنها الإنسان في الحياة تلك الطريقة هي : إسعاد الآخرين ، فإذا أردت أن تشعر بالسعادة فامنح السعادة لمن حولك ، يقول العالم الأمريكي "تيودور دريزر" : (إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة متعه فعلية أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين ، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته) (١)

نعم .. فإن الإحسان إلى الآخرين انشراح للصدر وإنَّ أول المستفيدين من إسعاد الناس هم المتفضلون بهذا الإسعاد ، حيث يجدون الانشراح والانبساط والهدوء والسكينة وكما قيل : (من يفعل الخير لا يعدم جوازيه) ، فلكي تنال الشعور بالراحة والسعادة حاول أن تسعد كل من حولك لتَسعد ويَسعدون ، وتفرح ويفرحون ، وتبتهج ويبتهجون ، فأنت لا تستطيع الضحك بين الدموع ، ولا الاستمتاع بين الأحزان.

---

(١) نقلا عن " جدد حياتك " للشيخ / محمد الغزالي

إن الإنسان الذي يعيش لنفسه فقط ، ويحصر تفكيره في نفسه وحدها حَرِيٌ به أن يكون شقيًا تعيسًا . أما الإنسان الذي يفكر في الآخرين ويقدم لهم الدعم والعون والمساندة فإنه يشعر بالسعادة وينال متعة الحياة الحقيقية .

وكما قيل :(ما استحق أن يولد من عاش لنفسه فقط) ، فكن رجلاً ينشر السعادة أينما حَلَّ أو ذهب لا رجلاً يسعد الآخرون إذا هو عنهم رَحَل .

يقول الشيخ محمد الغزالي رحمه الله : (فلنحب غيرنا ، ولنجتهد في إسعاده فذلك أفضل طريق لراحة أنفسنا وضمان سعادتنا)[(١)]

ولنا جميعا في أعظم البشر ﷺ خير قدوة ومثل حيث تصفه زوجته أم المؤمنين خديجة ﵂ قائلة له : (كلا ، والله لا يخزيك الله أبدا ، إنك لتصل الرَّحِم ، وتصدقُ الحديث ، وتقرى الضيف ، وتحمل الكلَّ ، وتكسب المعدوم ، وتعين على نوائب الدهر)، فهو ﷺ يعيش للناس يقدم لهم العون والمساعدة ، حريصٌ على سعادتهم وانشراحهم يقدم الخير للناس جميعًا دون انتظار نفع أو مثوبة غير حب الله له ، وهو ﷺ القائل في الحديث : (أحب الناس إلى الله

(١) المصدر السابق

أنفعهم للناس . وأحب الأعمال إلي الله سرور تدخله على مسلم ، تكشف عنه كربة ، أو تقضي عنه دينا ، أو تطرد عنه جوعا، ولأن أمشي مع أخي في حاجة أحب إليَّ من أن أعتكف في هذا المسجد شهرًا .)[١] . وتروى عنه أم المؤمنين عائشة ﵂ قوله ﷺ:(من أدخل على أهل بيت من المسلمين سرورًا لم يرض الله له ثوابا دون الجنة)[٢]، وأثر عنه ﷺ قوله ﷺ: (أحب الأعمال إلى الله بعد الفرائض إدخال السرور على المسلم) [٣] . ولازال ﷺ يحث المسلم على قضاء حوائج الناس ومساعدتهم ومد يد العون لهم ليدخل السرور والبهجة عليهم فيقول ﷺ داعيا إلى ذلك : (إنَّ لله خلقا اختصهم لقضاء حاجات الناس ، يهرع الناس إليهم في حوائجهم ، أولئك الآمنون من عذاب الله) [٤].

✍ إنها حقيقة يغفل عنها الكثيرون خلاصتها : أن إسعاد الآخرين يجعل الناس تلتف حولك ، وتظهر لك حبها وانشراحها لمعرفتك ، وهذا كله يكون من أسباب سعادتك وسرورك وانشراحك في الحياة، فخذ بيد الضعيف حتى يسترد قوته وعافيته ، وقف بجانب

---

(١) رواه الأصبهاني وابن أبي الدنيا والمنذري عن ابن عمر ﵁

(٢) رواه الطبراني والمنذري

(٣) رواه الطبراني عن ابن عباس ﵁

(٤) رواه الطبراني عن ابن عمر ﵁ عن النبي ﷺ

اليائس حتى يستردَّ ثقته وأمله ، وكن مع الفاشل حتى يدرك بغيته وينجح، وحاول أن تضمد جراح من حولك ، ولا تبخل على من طلب مساعدتك وعونك ولو بكلمة تدخل بها السرور والانشراح عليه فالكلمة الطيبة صدقة ، وليس أقل من ابتسامة صادقة حانية فابتسامتك في وجه أخيك هي الأخرى لك صدقة ، وفي الحديث الصحيح يقول ﷺ:(لا تحقرَنَّ من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق)[1] ، فإن مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم ومحاولة إسعادهم تأسر قلوبهم ونفوسهم لأن النفوس جُبلت على حب من أحسن إليها ، ولله در الشاعر :

احسن إلى الناس تستعبد قلوبهم   فلطالما استعبد الإنسان إحسان

✍ وإليكم أيها القراء الأعزاء تلك القصة الواقعية والتي تؤكد على أن روعة المشاعر نحصل عليها ونجدها في إسعاد الآخرين ، ففي أحد المستشفيات كان هناك مريضان عجوزان مستلقيان على ظهريهما بأمر الطبيب وكان سرير أحدهما يقع بجوار النافذة الوحيدة الموجودة بالغرفة والآخر بعيد عنها ، فكان المريض المجاور للنافذة كل يوم بعد العصر يصف لزميله المناظر الرائعة التي يراها من نافذة الغرفة ، وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كل يوم بشوق ولهفة لأنها تجعل حياته

---

(١) رواه مسلم في صحيحه

مفعمة بالحيوية والسعادة وهو يستمع لوصف صاحبه للحياة في الخارج حيث الحديقة الرائعة التي تمتلئ بالزهور والنباتات الجميلة والأشجار الوارفة الظلال والثمار ، وتتوسط تلك الحديقة بحيرة كبيرة يسبح فيها البط والأولاد يلعبون على ضفافها بمراكبهم الورقية الصغيرة ، والجميع حول الحديقة سعداء مبتهجون ، ومنظر السماء كان بديعا يسر الناظرين ، وبينما يقوم المريض الأول بجوار النافذة بذلك الوصف الرائع ينصت الآخر في ذهول لهذا الوصف البديع الدقيق ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع خارج المستشفى .

وتكرر ذلك كل يوم إلى أن جاء يوم وتوفى المريض الأول الموجود بجوار نافذة الغرفة ، فحزن زميله في الغرفة بشدة لوفاته ، وبعد ذلك طلب من الممرضة أن تنقله إلى سرير زميله الراحل لعله يتعزى برؤية المناظر البديعة التي كان يصفها زميله ، ولكن كانت مفاجأة كبيرة له عندما لم يجد تلك الحديقة الرائعة والبحيرة الجميلة التي وصفها له زميله الراحل ، بل وجد أن النافذة لا تطل على حديقة أصلا وإنما تطل على جدار عال أصم من جدران المستشفى .

كانت النافذة تطل على ساحة داخلية ، فنادى الممرضة وسألها إن كانت هذه النافذة هي التي كان ينظر منها صاحبه فأجابته بأنها هي ،

ولما تعجب سألته عن السبب فأخبرها بما كان يصف له صاحبه من روعة المناظر الخلابة وحسن جمالها ، وما أعظم دهشته عندما أخبرته الممرضة أن زميله الراحل كان أعمى لا يرى ، وأنه كان يتخيل هذه المشاهد الرائعة ويرويها حتى يدخل عليه السعادة والسرور ويخفف عنه آلام المرض ، وأنَّه كان يجد متعة وسعادة حقيقية وهو يشعر بمدى سعادتك لروعة ما يصفه لك من جمال الطبيعة والحياة .

وإنني أدعوك قارئي العزيز أن تفعل مثل ذلك الرجل فترى بعين قلبك السعادة الحقة عندما تدخل السعادة والسرور على من حولك ولتتخيَّل معي كيف ستكون حالتك النفسية لو أنك كنت تعيش بين مجموعة من التعساء الأشقياء ؟! وأنت ترى عيونهم دامعة وتسمع أصواتهم باكية،وكل ما حولك بكاء ودموع والآم وأحزان أتراك تكون سعيدًا ؟! وهل تطيب نفسك بمقامك بينهم ؟ وكيف تكون مشاعرك وسط هذه الآلام والأحزان ؟! لاشك أنك لن تطيق ذلك ولن تجد في هذا الجو المشحون بالحزن والكآبة الراحة أو السعادة المنشودة ، فتتبدَّد سعادتك ، وتزداد كآبتك ، فلن تسعد في الحياة إلا إذا نشرت السعادة فيمن حولك.

أعرف صديقا محبا جدًا إلي نفسي من أعظم صفاته وأروعها وَلَعَهُ الشديد بإسعاد الآخرين وانشغاله الدائم بمحاولة إدخال

السرور عليهم ، فتكون أسعد لحظات حياته عندما يرى السعادة ترتسم على وجوه الآخرين ، خصوصا إذا كان هو سببها ومصدرها، لذلك فإن الجميع يحبونه ويبتهجون لرؤيته ومجالسته ، وعندما أتحدث معه في ذلك يقول لي : إن أكثر الأشياء التي تنشر السعادة في صدري وتشعرني بالابتهاج يملأ نفسي هي أن أكون سببا في إسعاد الآخرين ورسم البسمة على شفاههم ووجوههم فإن ذلك يشعرني براحة عجيبة ويمنحني الهدوء والسكينة والطمأنينة.

فهيا بنا جميعا أصدقائي نجرِّب أن نكون مثله ننشد سعادتنا وسكينتنا وراحتنا في سعادة الجميع من حولنا فإن ذلك أفضل طريق لراحة أنفسنا وضمان سعادتنا .

تذكر

❖ إذا أردت أن تحصل على السعادة فامنح السعادة لمن حولك.

❖ كن إنسانا ينشر السعادة أينما حل أو ذهب لا إنسانا يسعد الآخرون إذا هو عنهم رحل.

❖ أحب الأعمال إلي الله إدخال السرور على الناس.

❖ أحــسن إلى الناس تستعـبد قـلوبهم

فلطالما استعـبد الإنـسـان إحـسـان

❖ إني أدعوك قارئي العزيز أن ترى بعـين قلبـك الـسعادة الحقيقيـة وذلك بإدخالك السعادة والسرور على من حولك.

❋ ❋ ❋

قائمة المراجع

١- القران الكريم

٢- استمتع بحياتك د/ محمد بن عبد الرحمن العريف
دار الكنوز للنشر

٣- الإعجاز الطبي في القران والسنة محمد داوود الجزائري
دار الهلال – بيروت

٤- الإيمان والحياة د/ يوسف القرضاوي مكتبة وهبة

٥- الترغيب والترهيب للمنذري

٦- التكيف النفسي د/ مصطفى فهمي مكتبة مصر

٧- الثقة بالنفس طريقك لكسب ذاتك والآخرين
أ/ عاطف أبو العيد جنا للتوزيع

٨- الحكم العطائية لابن عطاء الله السكندري

٩- الدليل الشامل للنجاح والسعادة خطوة بخطوة
د/ سعد رياض دار خالد بن الوليد

١٠- الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية
أ.د/ محمود منسي ، د/ ناجي محمد قاسم ، د/ نبيلة ميخائيل
مطبعة الجمهورية

١١- الطريق إلي السعادة عيد الرويهيسى

١٢- تهذيب مدارج السالكين لابن قيم الجوزية هذبه/ عبد المنعم صالح العلى العزى دار التوزيع والنشر الإسلامية

١٣- جدد حياتك الشيخ / محمد الغزاليدار الدعوة

١٤- حتى تكون أسعد الناس د/ عائض بن عبد الله القرني

١٥- خطوات إلي السعادة عبد المحسن بن محمد القاسم مكتبة موقع صيد الفوائد

١٦- دع القلق وابدأ الحياة ديل كارنيجي مكتبة النافذة

١٧- رياض الصالحين للإمام النووي

١٨- سيكولوجية السعادة مايكل أرجايل د/ فيصل عبد القادر أعدها للنشر د/ سيد سليمان

١٩- صفات الداعية النفسية د/عبد الله ناصح علوان دار التوزيع والنشر الإسلامية

٢٠- صناعة الإيجابية محمود زيان جنا للتوزيع

٢١- صناعة النجاح د/ طارق السويدان أ.فيصل عمير محفوظ باشراحيل دار الأندلس

٢٢- علم نفس النجاح برايان تريسي ترجمة/عبد اللطيف الخياط

٢٣- مجموعة رسائل الإمام الشهيد / حسن البنا دار الدعوة

٢٤- مشكلة الفقر وكيف عالجها الإسلام د/ القرضاوى
مكتبة وهبة
٢٥- موقع "الدعوة نت" على شبكة الانترنت
٢٦- موقع "اسلام أون لاين" على شبكة الانترنت
٢٧- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ديل كارنيجي
مكتبة النافذة
٢٨- كيف تكسب حب الناس في أقل من دقيقة ؟
أ/ عاطف أبو العيد دار الدعوة / دار جنا
٢٩- كيف تنجح في الحياة؟ أ/ جمال ماضي دار المدائن
دار الفنار
٣٠- كيف نربي أبنائنا بالحب ؟ عاطف أبو العيد جنا للتوزيع
٣١- كيف نفهم الحياة ؟ د/ رمضان حافظ
مطابع الصفا مكة المكرمة ١٤١٢هـ
٣٢- عواصف المراهقة وكيف نعبرها إلى شاطئ الأمان ؟
أ/ عاطف أبو العيد دار الدعوة / دار جنا

من إصدارتنا

المؤلف	اسم الكتاب	م
عاطف أبو العيد	كيف نربي أبناءنا بالحب	١
عاطف أبو العيد	كيف تدرب طفلك على تحمل المسئولية	٢
عاطف أبو العيد	كيف تقوي رادة طفلك	٣
عاطف أبو العيد	اللعب وبناء شخصية طفلك	٤
د/ عادل قبارى	معا نصنع الإبداع	٥
عاطف أبو العيد	عواصف المراهقة .. كيف نعبرها إلى بر الأمان	٦
عاطف أبو العيد	كيف تغير سلوك طفلك بعيدا عن العنف	٧
د/ عادل قبارى	حل المشكلات بطريقة إبداعية	٨
محمود زيان	صناعة الإيجابية	٩
عاطف أبو العيد	الثقة بالنفس طريقك لكسب ذاتك والآخرين	١٠
عاطف أبو العيد	الابتسامة الساحرة مفتاح تغير حياتك	١١
عاطف أبو العيد	نار الغيرة والشك	١٢
عاطف أبو العيد	فن إدارة الغضب داخل المنزل وخارجه	١٣

١٤	الإمام أحمد بن حنبل .. الفقيه الزاهد	محمد محمود
١٥	لغة الجسد	عاطف أبو العيد
١٦	تقنيات كشف الكذب	عاطف أبو العيد
١٧	من سيربح رمضان	د/ أيمن نصر
١٨	الثقة بالنفس وتقدير الذات طريق طفلك للنجاح والتميز	عاطف أبو العيد
١٩	كيف تكسب حب الناس في أقل من دقيقة	عاطف أبو العيد
٢٠	الإمام البخاري .. رحلة حياة	السيد سليمان نور الله
٢١	قوارب السعادة فى بحر الحياة	محمود زيان
٢٢	الخيانة الزوجية	عاطف أبو العيد

الفهـــرس

الإهداء.. ٣

المقدمة ٥

١ - قارب الإيمان ٩

٢- قارب الحب ٢٠

٣- قارب الثقة بالنفس ٣٠

٤- قارب التفاؤل ٤٢

٥- قارب القناعة والرضا ٥٠

٦- قارب العمل والانشغال ٦٠

٧- قارب الذكاء الاجتماعي ٧٢

٨- قارب التوافق النفسي "الرضا عن النفس" ٨٤

٩- قارب إسعاد الآخرين ٩٢

قائمة المراجع ٩٨

اصدارات جنا... ١٠٣

الفهرس ١٠٥

هذا الكتاب

- يرسم لك الطريق إلى حياة ملؤها السعادة وراحة البال .
- يفتح لك آفاقا جديدة للاستمتاع بحياة أفضل .
- دليلك الشخصي لإسعاد نفسك ومن حولك .
- يدلك على سبيل الوصول إلى شاطيء السعادة والنجاة في بحر الحياة .

وكل ذلك من خلال قوارب السعادة :

- قارب الإيمان.
- قارب الحب.
- قارب الثقة بالنفس.
- قارب التفاؤل
- قارب القناعة .
- قارب العمل والإنشغال.
- قارب الذكاء الإجتماعي .
- قارب التوافق النفسي . (الرضا النفسي)
- قارب إسعاد الأخرين .

عزيزي القاريء .. بعد قراءة هذا الكتاب وتطبيق ما فيه ..
تهانينا لك .. لقدا أصبحت من السعداء

للاتصال والاستعلام :
65 شارع أحمد بركات من شارع جمال عبد الناصر
فيكتوريا - الإسكندرية - مصر
+20102581114 +20183164662

محمود زيان

- ليسانس آداب وتربية لغة عربية - جيد جدا مع مرتبة الشرف - جامعة الإسكندرية .
- دراسات عليا في التربية وعلم النفس جامعة الاسكندرية .
- ليسانس الشريعة الإسلامية كلية الشريعه والقانون جامعة الأزهر.
- دبلوم البرمجة اللغوية العصبية NLP البورد الأمريكي .
- دبلوم الممارس للبرمجة اللغوية العصبية Practioner البورد الأمريكي .
- التقسيم الرباعي للدماغ (مقياس هيرمان) U.K